HIGJENA CIAŁA I SPORT

Lwów, ul. Leona Sapiehy l. 9. Telefon 34-17.



TREŚĆ:





Rok IV. — Nr. 30. — Lipiec-Sierpień 1928. Cena 1'50 Zł.

OD WYDAWNICTWA

Zwracamy się do Sz. Czyt. z prośbą o rozpowszechnianie naszego miesięcznika i oświadczamy, że kto zdobędzie trzech nowych prenumeratorów, którzy opłacą należność zł. 17.— za rok zgóry — ten otrzymywać będzie „Higjenę Ciała i Sport", przez cały rok — **bezpłatnie.**

Jednocześnie przypominamy Sz. Czytelnikom obowiązek opłacania prenumeraty za **okres ubiegły oraz za kwartał III. i IV. r. b. (II. półrocze).**

Prosimy również **P. P. Lekarzy i Prenumeratorów, o łaskawe popieranie firm reklamowanych w naszym miesięczniku.**

Rok IV. LIPIEC – SIERPIEŃ 1928. Nr. 30.

HIGJENA CIAŁA I SPORT

Lwów, Leona Sapiehy 9. Tel. 34-17. Konto P. K. O. 304·305.

Dr. KLAMRZYŃSKI PIOTR.

Rozwój fizyczny a gruźlica.

(Dokończenie).

Znaczenie ilościowego określenia rozwoju fiz. uwydatnia się przy zestawieniu dobrego rozwoju fiz. i czynników, składających się na ten rozwój, obliczonych procentowo w stosunku do płci, wieku i wyznania z jednej strony, z odpornością na gruźlicę, dobrym stanem płuc i normalnym stanem gruczołów chłonnych z drugiej strony, również obliczonych procentowo w stosunku do płci, wieku i wyznania. Dane te jednak dotyczyć będą nie wszystkich dzieci, a tylko 2045, dla których wskaźnik rozwojowy określony był oddzielnie. sposobem wyżej opisanym. (Patrz tabl. IV. A, A', B, B').

TABLICA IV (A, A¹, B, B¹).

Zestawienie procentowe wrażliwości na gruźlicę (odczyn Pirquet'a) z rozwojem fizycznym.

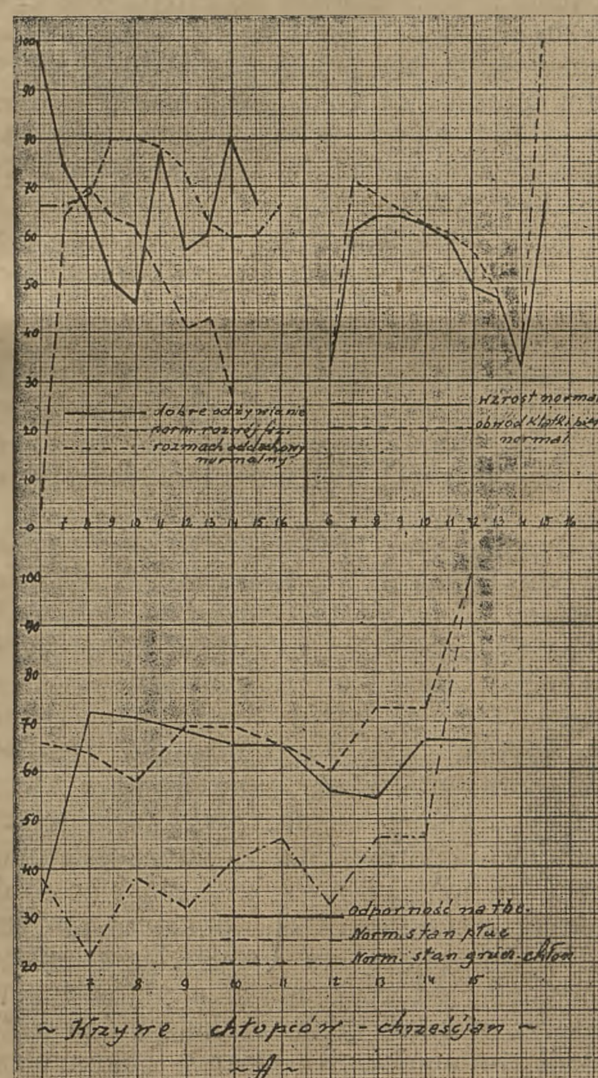
Chrześcijanie.

Lata	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Razem
Chłopcy	3	31	67	79	194	80	73	53	15	3	518
Dziewczęta	2	13	27	77	108	105	130	89	17	1	579

Żydzi.

Lata	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Razem
Chłopcy	38	43	50	78	108	82	84	35	2	515
Dziewczęta	20	33	18	64	90	79	91	38	8	433

Zestawienie procentowe u chrześcijan odporności na gruźlicę z rozwojem fiz. wskazuje na to, że między temi dwoma grupami stanowczo istnieje znaczny stopień dodatniej współzależności. Jeżeli pominąć 6- i 15-letnie roczniki, liczba spostrzeżeń których jest bardzo mała, to okaże się, że odporność na gruźlicę u 7-letnich chłopców będzie stanowić 77,4 prc. badanych, a u dziewczynek 84 prc.; w miarę zwiększania się liczby lat wieku, krzywa stopniowo spada. Ten spadek krzywej odporności na gruźlicę z początku jest dość szybki, dochodząc u 13-letnich chłopców do 54,7 prc., a u 10-letnich dziewczynek do 60 prc., później krzywa nieco się podnosi. Zasługuje na uwagę fakt, że dziewczynki na ogół są mniej wrażliwe na gruźlicę od chłopców.



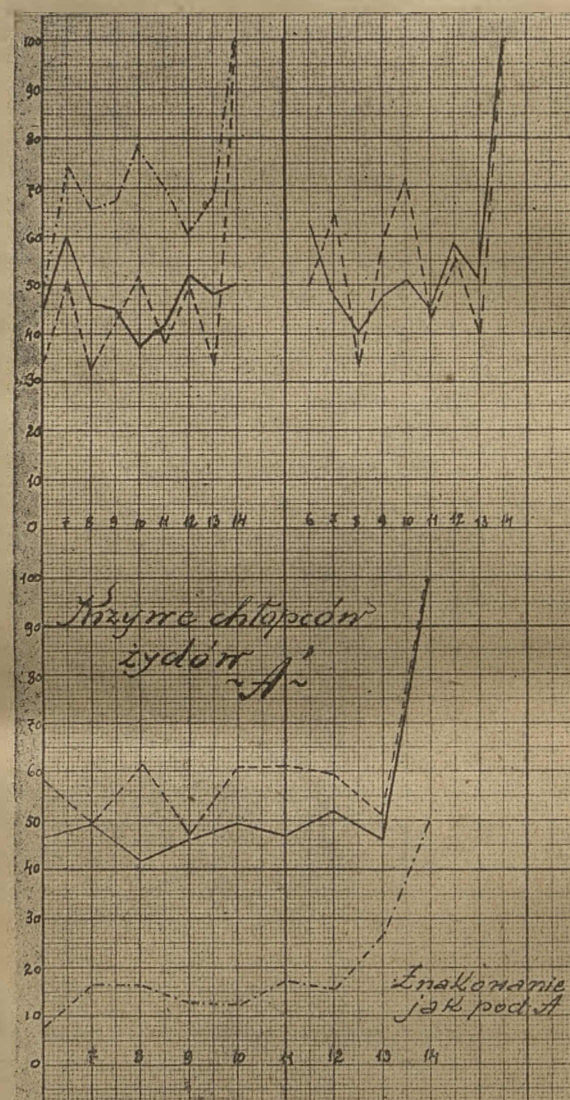
Rzędne: procent, odcięte: wiek.

Porównywując, krzywę dobrego rozwoju fiz. i krzywe czynników, składających się na ten rozwój z krzywą odporności na gruźlicę

należy stwierdzić, że krzywe te idą prawie równolegle, co odbija się w sposób wyraźny na kartogramach chłopców zarówno chrześcijan jak i żydów. U dziewczynek obu wyznań istnieje dość ścisła współzależność między odpornością na gruźlicę, a dobrym stanem płuc. Żadnych natomiast stosunków korelacyjnych nie udało się ustalić między stanem aparatu chłonnego i wrażliwością na gruźlicę; u chłopców chrześc. możnaby mówić raczej o odwrotnej współzależności. Różnica rasowa zarysowuje się najwyraźniej pod względem odporności na gruźlicę: dzieci chrześcijańskie w każdym niemal wieku górują nad dziećmi żydowskiemi.

Stwierdziwszy takie ścisłe wzajemne ustosunkowanie się odporności na gruźlicę do rozmaitych stanów rozwoju fiz. nasuwa się przypuszczenie istnienia stosunków korelacyjnych między przyczynami wewnętrznemi i zewnętrznemi, wywierającemi wybitny wpływ na rozwój fiz. a wrażliwością na gruźlicę, stanem płuc i gruczołów chłonnych, wobec czego u 126 dzieci szkoły ćwiczeń przy tutejszem Semin. naucz. (w wieku od lat 6 do 13) zostały zbadane zapomocą ankiety warunki mieszkaniowe, społeczne rodziców, zdrowotne, nałogi, rozrodczość w rodzinie, śmiertelność i t. p.

Nie chcąc poprzestać na zwykłem zaznajomieniu się z ogólnemi warunkami wewnętrznemi i zewnętrznemi, wpływającemi na rozwój fiz. próbowałem już od kilku lat zapomocą ściślejszych obliczeń dane te wyrazić cyfrowo, ażeby opierać swe zdanie nie na subjektywnem wrażeniu, ale znaleść jakąś podstawę, jakieś skryterjum oceny, ażeby nadać pracy wartość naukową. W celu więc ujednostajnienia oceny wyników i ułatwienia porównania otrzymanych danych, przyczyny te podzieliłem na grupy i względem każdej zastosowałem skalę 4-o stopniową. Chodziło mi o stworzenie skali, przy pomocy której możnaby ocenić i oznaczyć stopniem jakość warunków w porównaniu z innemi tak mniej więcej, jak to zrobił Yerkes, stosując skalę punktową przy określeniu poziomu umysłowego i polegającą na wystawianiu stopni w zależności od brakujących punktów (naprz. 4 oznacza stopień, gdzie brakuje jeden punkt w skali 5-stopniowej). Oceny, dokonywane przy zastosowaniu skali są dokładniejsze aniżeli dokonywane bez żadnej skali; zastosowanie skali pozwala robić porównania i może rzucić światło na związki, jakie zachodzą między rozmaitemi grupami. U mnie jakoś 4 stanowi stopień najwyższy, za posiadające zerową wartość przyjąłem takie, które nie mają ani jednego punktu. Skala rozciąga się przeto od jakości najgorszej do najlepszej. Korzyść zastosowania jej daje możność przy jej pomocy wyznaczyć względną ocenę każdej poszczegolnej grupy dzieci jednego wieku w porównaniu nietylko z innym wiekiem, ale w porównaniu z jego własnym w innych czynni-



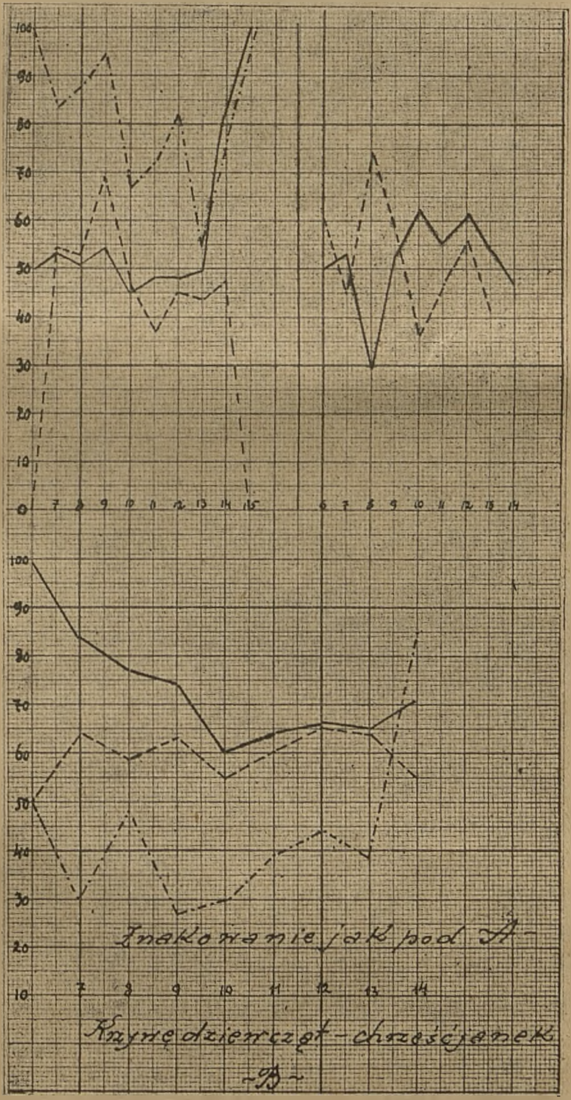
Rzędne: procent, odcięte: wiek.

kach, wystawiając mu wprost jako stopień liczby skali i tłumacząc je na odpowiednie stopnie zwykłych skali ocen: 4, 3, 2, 1 i 0 (lub też: 100%, 80%, 70% i t. d.). Tym sposobem można mierzyć względną wartość. Będąc zupełnie świadom niedokładności przytoczonego sposobu i nieścisłości powyższych obliczeń, a to ze względu tak na dowolność w wyborze czynników w poszczególnych grupach jak i w skutek tego, że jakościowo czynniki te nie są współmierne, niejednakową mają wartość i znaczenie, a więc i wpływ na rozwój fiz.; stosuję go jednak w braku dokładniejszych, którego niedokładność okupia się praktycznością, po tych zastrzeżeniach

przechodzę do opisu stosowanej metody, obliczeń i rezultatów.

Przyczyny wewnętrzne:

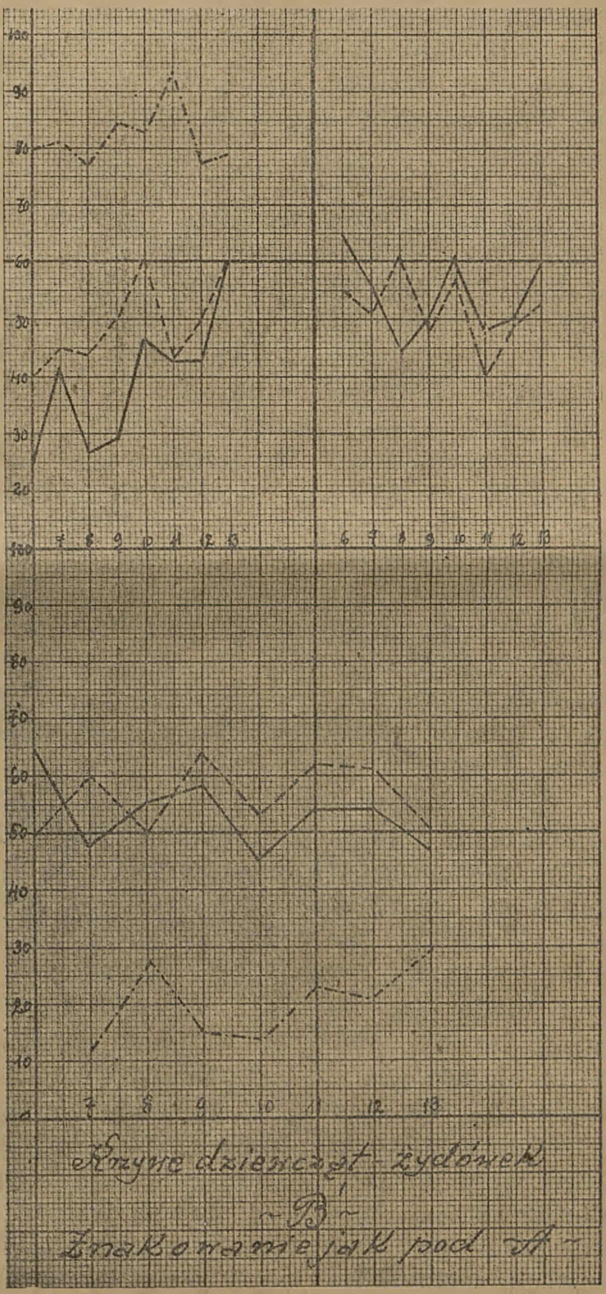
1. Wychodziłem z założenia, że dzieci, które się wychowywały bez opieki ojca lub matki musiały znajdować się w warunkach o wiele gorszych od innych dzieci i że wobec tego warunki te nie mogły nie wywrzeć w pewnym stopniu wpływu ujemnego na ich rozwój fiz. Bez opieki ojca wychowało się 24, bez opieki matki 7 dzieci. Miałoby znaczenie ustalenie przyczyn śmierci rodziców i długości ich życia, lecz zbyt mało i to niepewnych danych otrzymałem, by wyprowadzić stąd jakieś wnioski.



Rzędne: procent, odcięte: wiek.

2. Pewien dodatni wpływ na rozwój fiz. musiało wywrzeć wychowanie dziecka na wsi oraz ujemny — pochodzenie z miasta, co ściśle wiąże się z zawodem rodziców. 3 tylko są dziećmi rolników, 54 ze sfery urzędniczej, prawdopodobnie znajduje się w stosunkowo lepszych warunkach aniżeli dzieci rzemieślników, robotników, bezrobotnych i t. d.

3. Licząc się z tem, że większość dzieci pochodzi z warstw pracujących fizycznie, niezamożnych, a przytem mających dość liczne potomstwo (do 15 dzieci w jednej rodzinie), uważałem za słuszne uwzględnić i ten moment. W rodzinie, gdzie jest zbyt dużo dzieci, warunki dla ich normalnego rozwoju fiz. muszą być złe ze względu na niedostateczne od-



Rzędne: procent, odcięte: wiek.

żywianie, ciasnotę, brud, brak dozoru i t. d. Chodziło więc tylko o ustalenie jakiejś normy; otóż sądziłem, że jeżeli potomstwo w danej rodzinie przekracza liczbę 3, to warunki, jakie się wtenczas wytworzą, nie będą sprzyjały rozwojowi fiz. dzieci: 56,4 prc. badanej

młodzieży w takich właśnie warunkach wychowało się.

4. Śmiertelność wśród sióstr i braci badanych jest bardzo duża. Potomstwo 140 rodzin wynosiło 579 dzieci, obecnie zaś żyje 475. Śmiertelność 18,1 prc. potwierdza moje przypuszczenie, że zbyt liczne potomstwo nietylko stwarza złe warunki dla rozwoju fiz. ale prawdopodobnie jest przyczyną tak znacznego prc. śmiertelności. Jak i poprzednio, empirycznie ustaliłem, że jeżeli w rodzinie, składającej się z trojga dzieci jedno zmarło, to z wielkiem prawdopodobieństwem mam prawo przypuszczać, że są tam warunki bardzo ujemnie wpływające na rozwój fiz.

Przyczyny zewnętrzne.

1. Zdrowotność w rzędzie przyczyn zewnętrznych, wywierających wpływ na rozwój fiz. bezwzględnie stoi na pierwszem miejscu. Przy obliczeniu wskaźnika zdrowia brałem pod uwagę ogólny wygląd, stan płuc, stan gruczołów chłonnych, stan systemu krwionośnego i prawidłowy oddech nosem.

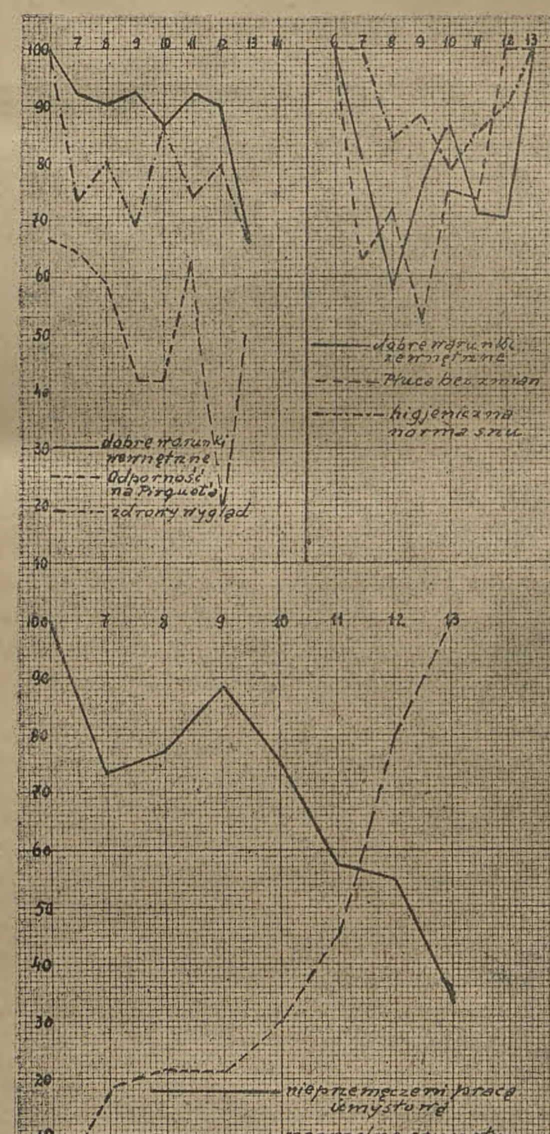
2. Stosunek do wymagań higjeny indywidualnej również ma ważne tu znaczenie. Wskaźnik przestrzegania zasad higjeny określiłem na zasadzie: dobrego apetytu, odbywania ćwiczeń oddechowych, korzystania ze spacerów (systematycznie), hartowania się, używania kąpieli ciepłej nie rzadziej niż raz na dwa tygodnie, częstej zmiany bielizny, długości snu, wreszcie ilości czasu, poświęcanego na odrabianie w domu lekcji.

3. Nie ulega kwestji, że warunki mieszkaniowe są jednym z najważniejszych czynników, powodujących chorobowość, wpływających na zły rozwój fiz., wywierają wpływ na śmiertelność w rodzinie, co sprawia, że mimo znacznej rozrodczości stosunkowo nie zbyt wielki jest przyrost. Stosunki mieszkaniowe są do pewnego stopnia miernikiem stanu ekonomicznego ludności, przewaga więc drobnych 1-pokojowych mieszkań świadczy o niezamożności jej mieszkańców, o niedostatecznem ich odżywianiu, czyli że warunki mieszkaniowe wywierają wpływ bezpośredni na rozwój fiz. Z otrzymanych danych, dotyczących warunków mieszkaniowych wynika, że większość dzieci zajmuje mieszkania jednoizbowe, przeludnione (4,74 osób w 1 pokoju), z niedostateczną ilością światła i prawdopodobnie niedość przewietrzane, co w rażącej jest sprzeczności do tych warunków, w jakich znajdują się dzieci, zamieszkujące 2, 3, 4, 5 i 6-pokojowe mieszkania, gdzie na jeden pokój wypada 1 lub najwyżej 2 osoby.

TABLICA V.

Zestawienie procentowe odporności na gruźlicę (Pirquet) w łączności z rozwojem fizycznym i warunkami zewnętrznymi i wewnętrznymi Warunki wewnętrzne: wychowanie pod opieką rodziców, zawód ojca, rozrodczość i śmiertelność. Warunki zewnętrzne: stan zdrowia, mieszkanie, higjena, nałogi Rzędne: procent, odcięte: wiek.

Lata	6	7	8	9	10	11	12	13	Razem
Ilość spostrzeżeń	3	22	21	13	18	9	4	2	92



Rzędne: procent, odcięte: wiek.

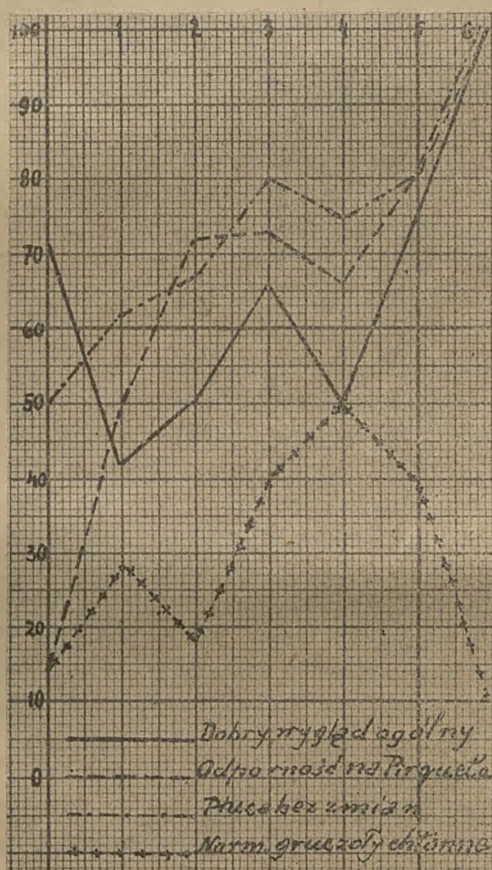
4. Wpływ złego stanu mieszkań na obniżenie cech społecznych i moralnych nie ulega kwestji, z czem ściśle wiąże się sprawa nałogów: nikotynizm i alkoholizm (onanizmu

ze względów technicznych nie można było zbadać), 2 bąków pali papierosy, 74 zaś dobrze zna smak alkoholu.

TABLICA VI.

Mieszkanie a gruźlica.

Ilość pomieszczeń	0	1	2	3	4	5	6
Ilość spostrzeżeń	6—7	39—45	25 - 28	19—20	8—9	5	2



Rzędne: procent, odcięte: ilość pomieszczeń (0 = bez kuchni).

Zbyt mała liczba spostrzeżeń oraz brak oceny zastosowanej przezemnie skali punktowej zmusza mnie do wstrzymania się od wysnuwania z tych badań wniosków, niemniej możnaby z zestawień krzywych wywnioskować o istnieniu pewnych stosunków korelacyjnych między dobremi warunkami wewnętrznemi, wpływającemi na rozwój fiz. i odpornością na gruźlicę; co zaś do warunków zewnętrznych, to mimo bezprzecznego istnienia punktów zgodnych takiego paralelizmu jak tam wykazać nie można; a nawet co do gruczołów chłonnych to i tu istnieje współzależność odwrotna. Jedno wszakże zasługuje na podkreślenie. Najsilniej odbijają się na wrażliwości na gruźlicę stosunki społeczne i ekonomiczne rodziców a ponieważ jak już mówiłem warunki mieszkaniowe są jakby miernikiem stanu ekonomicznego ludności, to na ostatniej kartogramie zestawiłem odporność na gruźlicę, ogólny wygląd, stan płuc i gruczołów chłonnych w stosunku do ilości pokojów w zajmowanem mieszkaniu, co dało mi możność wyniki swych spostrzeżeń porównać u dzieci, pochodzących z różnych warstw społecznych bez względu na ich wiek i płeć. Z zestawień tych wynika, że dzieci rodziców ubogich, którzy mieszkają po 5,5 osób w jednym i to nie pokoju ale w jednej tylko kuchni najbardziej są upośledzeni pod względem rozwoju fiz. a 85,8 prc. ich jest wrażliwą na odczyn Pirqueťa a w 50 prc. ma słabe płuca. Natomiast dzieci rodziców zamożnych, którzy zajmują 6-cio pokojowe mieszkanie, w którym na jeden pokój wypada 0,88 osób wszyscy są odporni na gruźlicę, wszyscy płuca mają bez żadnych zmian przy ogólnym b. dobrym wyglądzie. Jedynie tylko gruczoły chłonne w żadnym nie są stosunku tak do wielkości mieszkania jak i gęstości jego zaludnienia. (Patrz Tabl. VI.).

Mała liczba spotrzeżeń sprawia, że przedmiot daleki jest od wyczerpania i jeżeli może być użyty, to tylko dla b. ogólnych wniosków i głównie z punktu widzenia praktycznego, polegającego na tem, ażeby zaznaczyć i uwypuklić to co stoi na przeszkodzie normalnemu rozwojowi fizycznemu a następnie dążyć do usunięcia tych przeszkód, które dadzą się usunąć; wtenczas tylko prawidłowy rozwój fizyczny wzmocni organizm, zwiększy jego odporność wogóle a przeciwko gruźlicy w szczególności i wtenczas walka z tą klęską społeczną będzie skierowana na właściwą drogę.

Dr. SZALIT EDWARD.

Co to są bakterje i jaka ich rola w życiu człowieka.

(Ciąg dalszy).

Urządzenia ochronne, któreśmy wyżej poznali, istnieją w mniejszym lub większym stopniu w każdym zdrowym organizmie. I na tem właśnie polega nasza naturalna odporność przeciw zakażeniom. Jej to zawdzięczamy, że nie każda połknięta bakterja tyfusowa wywołuje dur brzuszny i że nie wszyscy chorujemy na gruźlicę mimo, że mamy dużo sposobności do wchłonięcia zarazków gruźliczych. Te urządzenia utrudniają wprawdzie a czasem nawet uniemożliwiają bakterjom wywołanie choroby, często jednak nie wystarczają, tak, że bakterje mimo tych urządzeń mogą swój szkodliwy wpływ wywierać, bo ani nie zostają przez fagocyty pożarte, ani przez aleksyny uszkodzone. I spotykamy się teraz znów z ciekawem zjawiskiem. Nawet wtedy, gdy uda się bakterjom przezwyciężyć wszystkie przeszkody i wywołać chorobę, organizm nie poddaje się bez walki. Przeciwnie, teraz dopiero wydobywa on ze swego arsenału nową broń przeciwko potężnemu wrogowi. Obrona ta polega na wytwarzaniu t. zw. „przeciwciał", z których jedne zwracają się przeciw samym bakterjom, inne znów przeciw ich jadom. Wynik walki, jaką organizm zaczyna teraz prowadzić zależy z jednej strony od siły i szybkości z jaką wytwarza te przeciwciała, a z drugiej od siły życiowej i odporności bakteryj. Przeciwciała nie są jednak jednolite i nie działają też jednolicie. Taksamo jak wódz stara się osaczyć nieprzyjaciela z kilku stron, by go tem pewniej pokonać, tak organizm wytwarza różne przeciwciała, by w rozmaity sposób i z różnych stron zaatakować bakterje. Wszystkie przeciwciała mają jednak jedną wspólną cechę a mianowicie specyficzne czyli swoiste działanie t. zn. że przeciwciała, które organizm wytwarza przeciw bakterjom tyfusowym działają tylko na nie a na inne nie wywierają żadnego wpływu. Tworzą się one prawdopodobnie we wszystkich narządach a przedewszystkiem w szpiku kostnym, śledzionie i gruczołach limfatycznych skąd dostają się do krwi i tu je też można znaleść. Zależnie od zadań, jakie spełniają dzielimy je na następujące grupy;

1. bakterjolizyny, które rozpuszczają bakterje i w ten sposób je niszczą.

2. bakterjotropiny, które wprawdzie nie niszczą bakteryj, ale je tak zmieniają, że mogą być strawione przez białe ciałka krwi.

3. aglutyniny, posiadające zdolność zlepiania bakteryj w grudki.

4. antytoksyny, które działają na jady wytwarzane przez bakterje (jad = toksyna; antytoksyna = przeciwjad = odtrutka) zobojętniając je tak, jak zasada zobojętnia kwas. — Te przeciwciała wytwarzane w dostatecznej ilości mogą nietylko pokonać bakterje i spowodować wyzdrowienie człowieka ale są nawet w stanie powstrzymać nowy wybuch choroby, gdy tymsamym bakterjom uda się po raz drugi zaatakować organizm. Tem się też tłumaczy, że niektóre choroby zakaźne jak ospa, szkarlatyna, odra i t. d. tylko jeden raz nagabują człowieka, bo i po wyzdrowieniu człowieka nie znikają wytworzone przez niego przeciwciała ale w nim się zatrzymują często na długi nawet czas a czasem na całe życie tak, że gdy bakterje tej samej choroby dostaną się znów do jego organizmu, zostaną przez krążące w jego krwi przeciwciała zniszczone, zanim zdołają się rozmnożyć. Organizm więc przez przebycie choroby, stał się odpornym lecz tylko na tę chorobę, którą przebył.

W jaki sposób działają przeciwciała, możemy się łatwo przekonać.

Jeżeli zmieszamy surowicę krwi człowieka, który przebył cholerę, z żywemi bakterjami cholery i taką mieszaninę zastrzykniemy śwince morskiej, to bakterje zginą i ulegną rozpuszczeniu. Proces ten nazywamy bakterjolizą a powodują go bakterjolizyny. Bakterjoliza nie występuje zupełnie, jeżeli do doświadczenia użyje się surowicy krwi człowieka, który nie przebył cholery, czyli że bakterjolizyny działają wybitnie swoiście i to tylko na bakterje cholery, a nie na inne.

Łatwiej jeszcze udaje się wykazać działanie aglutynin, które nie niszczą bakteryj ale je zlepiają w grudki. W walce z bakterjami nie mają one wprawdzie tego znaczenia, co bakterjolizyny lub antytoksyny ale za to mają wielkie znaczenie w rozpoznawaniu chorób zakaźnych. Jeżeli kto zachorował wśród objawów tyfusu brzusznego a nie uda się znaleźć bakteryj ani w stolcu ani we krwi wtedy pomocną nam być może inna próba. Jeżeli w danym wypadku chodzi o tyfus brzuszny to spodziewać się należy, że organizm zacznie już w pierwszych dniach choroby wytwarzać przeciwciała. W jego surowicy więc powinniśmy znaleźć aglutyniny przeciw bakterjom tyfusowym. Jeżeli zatem do sztucznej hodowli bakteryj tyfusowych dodamy trochę surowicy krwi tego chorego i stwierdzimy zlepienie się bakteryj w grudki, można z wielkiem prawdopodobieństwem przyjąć, że mamy do czynienia z tyfusem. Jest to t. zw. próba Gruber-Widala, Dodatni wynik tej próby mógł jednak wystąpić i z tego powodu, że chory przechodził dawniej tyfus

brzuszny, czyli że w jego krwi znajdują się jeszcze aglutyniny. Ta okoliczność nie osłabia jednak wartości tej próby. Im więcej bowiem aglutynin posiada jego surowica, w tem większem rozcieńczeniu wywola ona aglutynację, czyli zlepienie się bakteryj w grudki. W tym celu oznacza się granicę, przy której jeszcze występuje aglutynacja. Przypuśćmy, że surowica jego aglutynuje jeszcze bakterje tyfusowe w rozcienczeniu 1:200 (1 część surowicy na 200 części fizjologicznej soli kuchennej). Jeżeli tę próbę po kilku dniach powtórzymy i znajdziemy wyższą granicę n. p. 1:400 to z tego wynika, że w organiźmie wytwarzają się na wielką skalę aglutyniny przeciwko bakterjom tyfusowym a wtedy rozpoznanie tyfusu jest pewne.

Do najważniejszych jednak reakcyj organizmu przeciwko bakterjom należy tworzenie się antytoksyn. Różnią się od bakterjolizyn i aglutynin tem, że nie działają na same bakterje, lecz zobojętniają jady przez nie wydzielane. Antytoksyny stanowią zatem odtrutkę na trucizny, Pierwszy wykazał to Behring w błonicy. Bakterje dyfteryczne wytwarzają truciznę, która wprowadzona do organizmu niektórych zwierząt, wywołuje silne zatrucie. Jeżeli jednak zastrzyknie się zwierzęciu małą dawkę tej trucizny a zwierzę zatrucie przetrzyma, wtedy w jego krwi znajdziemy ciała, które zobojętniają truciznę dyfteryczną. Można więc teraz zastrzyknąć zwierzęciu o wiele większą dawkę trucizny a zwierzę nie ginie ale staje się odporne na błonicę. Odporność ta przenosi się nawet na drugie zwierzę, jeżeli mu zastrzykniemy surowicę krwi pierwszego zwierzęcia. Jeżeli więc teraz drugiemu zwierzęciu zastrzykniemy truciznę dyfteryczną to ono mimo to nie zachoruje.

Jeżeli n. p. dziecku choremu na błonicę zastrzykniemy surowicę zwierzęcia uodpornionego przeciw błonicy a zatem surowicę zawierającą antytoksyny przeciwbłonicze, to dziecko wyzdrowieje. I na tem właśnie polega leczenie błonicy zapomocą surowicy.

Surowicę przeciwbłoniczą otrzymuje się w ten sposób, że wstrzykuje się koniom przez szereg miesięcy coraz większe dawki trucizny dyfterycznej. Po kilku miesiącach dochodzi się do tego, że można im odrazu zastrzyknąć olbrzymią dawkę tej trucizny a one mimo to nie dostaną błonicy. Surowica krwi tych koni wstrzyknięta innym zwierzętom lub człowiekowi posiada własności uodporniania lub nawet leczenia chorych na błonicę.

Nietylko w błonicy ale także w innych chorobach zakaźnych wstrzykuje się surowicę jużto w celach leczniczych, jużto zapobiegawczych. I tak mamy surowicę przeciwtężcową i przeciwczerwonkową, a w ostatnich czasach zaczyna się ze skutkiem stosować surowicę krwi ozdrowieńców po odrze jako środek zapobiegawczy przeciw odrze.

Ten wyżej przedstawiony sposób uodparniania nazywamy uodparnianiem biernem. W tym wypadku wprowadzamy bowiem do organizmu gotowe przeciwciała (antytoksyny) czyli wstrzykujemy mu surowicę krwi zwierząt czynnie uodpornionych wzgl. takich, które same wytworzyły w swojem ciele antytoksyny.

Możemy jednak także uodparniać czynnie a to w ten sposób, że zwierzęciu lub człowiekowi wstrzykujemy pod skórę małe dawki zarazków osłabionych albo nawet zabitych. Znajdujące się w ich ciałach jady wywołują wprawdzie miejscowe zapalenie i lekką gorączkę ale za to pobudzają organizm do wytwarzania przeciwciał. Jeżeli to zastrzyknięcie powtórzy się po kilku dniach po raz drugi, lub z większą jeszcze dawką po raz trzeci, nabywa organizm odporności przeciwko danej chorobie. Odporność taka utrzymać się może przez kilka miesięcy i dłużej. Na tej zasadzie polega szczepienie ochronne przeciwko tyfusowi, cholerze i dżumie.

W czasie wielkiej wojny europejskiej udało się nie dopuścić do rozszerzenia się epidemji tyfusu i cholery tylko dzięki takiemu czynnemu uodparnianiu zapomocą t. zw, szczepionek. I tu mamy przed sobą jedną z najcudowniejszych zdobyczy nauki. Zabieramy wrogowi jego broń — truciznę, zmuszamy go do poddania się i umożliwienia nam wytwarzania całej armji ciał ochronnych. Na tworzenie się tych rozmaitych przeciwciał polega zjawisko t. zw. odporności.

Już w starożytności zauważono, że w czasie pojawienia się jakiejś choroby zakaźnej, niektórzy ludzie nie zapadali na nią, pomimo, że mieli dość sposobności do zakażenia się. Taksamo znaną jest rzeczą że jedna rasa ludzka zapada łatwo i prędko na tę lub inną chorobę zakaźną, inna zaś nie. Widzimy także, że ludzie, którzy przebyli ospę lub odrę, mimo, że przebywają wśród chorych na te choroby, sami na nie nie zapadają, że murzyni odporni są na żółtą febrę na którą znów zapada każdy Europejczyk i że jad tężca, który działa zabójczo na ludzi i konie jest zupełnie nieszkodliwy dla kur i psów. W nowszych czasach potwierdzono wprawdzie te wszystkie spostrzeżenia, ale nauka. opierając się na ścisłych i dokładnych metodach badania starała się znaleźć odpowiedź, w jaki sposób powstaje odporność na choroby zakaźne wzgl w jaki sposób można człowieka lub zwierzę uodpornić na pewną chorobę.

Omawiając odporność na pewne choroby, odróżnić należy dwie formy t. j. odporność naturalną czyli wrodzoną i odporność sztuczną czyli nabytą. U całego szeregu zwierząt udowodnioną została odporność wrodzona. I tak okazało się, że ślimaki, pewne gatunki ryb, żółwie, jaszczurki, żaby i gołębie odporne są na wąglik, na który tak łatwo zapadają konie, bydło, jelenie i sarny. Jeżeli tym odpornym zwierzętom zastrzyknie się bakterje wąglika, to one mimo to na tę chorobę nie zapadną. Bakterje wąglika nie rozmnażają się zupełnie w ich ciele i po pewnym czasie giną. Człowiek natomiast jest wrażliwym na wąglik, gdy bakterje z chorego zwierzęcia dostaną się do małej ranki, do płuc lub narządu pokarmowego.

Istnieją jeszcze inne spostrzeżenia, że niektóre zwierzęta, mimo wtargnięcia do ich ustroju bakteryj chorobotwórczych, nie ulegają danej chorobie. Większość naszych zwierząt domowych, bydło, konie, owce odporne są na cholerę. Z tego wynika, że organizm zwierząt odpornych na pewne choroby zakaźne, musi posiadać pewne urządzenia ochronne uniemożliwiające działanie dotyczących zarazków.

Na czem polega ta naturalna czyli wrodzona odporność?

Wyobrażano sobie, że organizm zwierząt i ludzi odpornych na pewne choroby zakaźne nie przedstawia odpowiedniego podłoża odżywczego dla zarazków, gdyż podobne zjawisko spostrzegano u pewnych kultywowanych i dziko rosnących roślin. Jedne potrzebują do swego rozwoju tych, drugie znów innych ciał odżywczych i giną, jeżeli ich nie znajdują. Dla roślin żyjących nad brzegiem morza jest nieodzowną obecność soli w ziemi. Jeżeli przeniesiemy je na grunt ubogi w sól kuchenną, giną. Możliwem więc jest, że organizm zwierząt i ludzi wrażliwych na pewną chorobę przedstawia dla bakteryj grunt podatny, podczas gdy u organizmów odpornych bakterje giną jako w nieodpowiedniem dla nich podłożu. Porównaniu takiemu nie dałoby się nic zarzucić, ponieważ bakterje są także roślinami.

Że organizm zwierząt i ludzi przedstawia przecież wybitne różnice mimo zgodności w budowie i czynnościach, widzimy także z jego zachowania się wobec pewnych trucizn. Po wypiciu nawet małej ilości alkoholu ulega jeden osobnik zupełnemu odurzeniu, podczas gdy drugi znosi znaczne ilości tej trucizny bez widocznej szkody. Nawet pewne pokarmy i używki są w stanie u niektórych ludzi wywołać objawy chorobowe. Po spożyciu raków, poziomek lub miodu powstaje u nich t. zw. pokrzywka. (C. d. n.).

STEFAN MOKRZYCKI

Narkotyki mistyczne,

Z cyklu „Narkotyki".

Nazwą narkotyków mistycznych obejmuję te wszystkie jady, używane do celów religijnych, rytualnych, magicznych, które mają wywoływać pewne stany, jakoby wprowadzające w bezpośrednią łączność z Bogiem, czy Absolutem. Prawie wszystkie środki — które obejmujemy — często niesłusznie — nazwą narkotyków, służyły do tych celów. A więc opium, względnie jego przetwory, czy ciała o podobnem działaniu, używane w misterjach Cerery, haszysz Haszyszynów, alkohol u mistyków muzułmańskich, zwanych Sufi'mi, a nawet eter czy chloroform u nowożytnych, amerykańskich łowców Absolutu, wszystkie otwierają wrota do Raju, zresztą dość podejrzanego co do trwałości, jak i treści. Jady te z czasem straciły swój rytualny charakter, i zmieniły się w sięgające mas szerokich używkii. Treścią tego szkicu będą tylko albo jady egzotyczne i dziś jeszcze mające znaczenie obrzędowe albo jady używane u nas ongiś — a może i dziś — w magji. Pominiemy takie napoje rytualne, jak Soma czy Haoma, wspominana w Wedach, bo nie wiemy, z czego je wytwarzano.

Z narkotykami mistycznymi spotykamy się prawie u wszystkich ludów, choćby na najdzikszym stopniu kultury stojących. Często są one tak przykre w działaniu, iż trudno nam pojąć, czego właściwie szuka w nich człowiek. Niewątpliwie niesamowite poczucie innego stanu, zmiana wyrazu świata, halucynacje i wizje, wreszcie poczucie bezgranicznej błogości, przy zmętniałej, a nawet prawie do zera sprowadzonej świadomości okupują uczucie lęku i zgrozy i ohydę świata upiorów, w który wprowadzają te jady. Największą siłą popędową jest tu wiara, że jady

te wprowadzają człowieka w świat inny, ponadludzki, świat duchów i bogów. Naogół używanie ich odbywa się u rozmaitych ludów pierwotnych czy półpierwotnych dość stereotypowo. Używają ich wtajemniczeńcy i to tylko w pewnych, określonych porach, w dnie święte. Nie każdemu i nie o każdej porze są one dostępne. Zwykle znajdują się one w ręku kapłana-czarodzieja, który wedle złożonego rytuału, pilnuje pór, w których się ich używa, i ludzi, którym on tych substancji użycza.

Zwykle ów kapłan jest jedynym ich rozdawcą, on pilnuje wrót tego Raju, Świata Duchów. Odurzają się niemi młodzieńcy, wchodzący w wiek męski, przy wtajemniczaniu ich w tajemnice wiary. Niekiedy tylko wtajemniczeńcy, należący do związków mistycznych — (misterja antyczne, dziś związki religijno-polityczne u czarnych Afryki środkowej, niektóre niby zakony, niby — sekty muzułmańskie w północnej Afryce i Syrji) — biorą udział w takich narkotycznych świętach, czy ucztach świętych. Niekiedy bierze w nich udział całe dojrzałe męskie plemię. Często sam zbiór narkotyku i jego przygotowania odbywają się w ściśle oznaczonych porach i są połączone z całą serją, a raczej kompleksem uciążliwych czynności obrzędowych. Samo święto odbywa się w porze oznaczonej przez jakieś zjawisko kosmiczne — pełnia księżyca, zrównanie dnia z nocą i t. p. — i wtedy to zbierają się wtajemniczeńcy, przygotowani do święta przez post i ascezę, by poddać się działaniu jadu przy zastosowaniu odpowiedniego ceremoniału — niekiedy zapożyczonego, względnie naśladującego jakiś ceremonjał, n. p. katolicki rasy wyższej, z którą się te ludy zetknęły.

Najbardziej charakterystycznym narkotykiem mistycznym jest Ankalonium Lewinii, roślina kaktusowata, zwana także Mezcal'em lub Peyotl'em, a rosnąca w pustynnych okolicach Meksyku i południowych Stanów Zjednoczonych. Już starzy mieszkańcy Meksyku, których zastał Cortez i konkwisdatorowie, znali jej użytek i uważali ją za Bóstwo, względnie jego wcielenie. Tegoż samego zdania są meksykańscy Huicholowie, niby chrześcijanie, tubylcy Meksyku uważają ją za wcielenie Ducha świętego. U jednych plemion używa się jej z soboty na niedzielę, u Huicholów w grudniu lub styczniu. Zbiór magicznej rośliny jest połączony z nader uciążliwym rytuałem — członkowie wyprawy uzbrojeni są tylko w łuki, ogień niecą przez tarcie dwu kawałków drzewa; widzimy tu nawrót do epoki przedeuropejskiej — przyczem członkowie wyprawy poszczą i zupełnie wstrzymują się od soli, papryki i kopulacji.

Sama uroczystość wygląda tak: W koło świętego ognia zasiadają wtajemniczeńcy. Kapłan rozpoczyna uroczystość modlitwą, poczem rozdaje uczestnikom Peyotl do natychmiastowego spożycia. Podczas uroczystości brzmi śpiew z towarzyszeniem bębna i kastanietów. W czasie odurzenia peyotlem mają uczestnicy święta obcować ze światem duchów, a także z ludźmi żyjącymi, lecz znajdującymi się daleko.

Jakie są te wizje, jak przedstawia się świat duchowy, nie zdołano wydobyć od krajowców. Lecz szereg doświadczeń, wykonanych przez farmakologów i psychologów, daje nam jasny obraz przeżyć odurzonego peyotlem. Pod wpływem dawki od 9 g. peyotlu wzwyż zaczyna się jego działanie po jednej lub dwu godzinach i trwa około 4 godziny. Stan odurzenia peyotlem ma dwa okresy: okres I. rodzaj oderwania od otaczającego świata i szczególny stan wewnętrznego podniesienia, stan wzniosłości; — w okresie II wizje, narzucające się człowiekowi, jako rzeczywistość mimo zachowanej świadomości. Łączy się z tem euforja, opisywana jako jakiś niewyrażalny stan, obcy normalnemu bytowi i odeń piękniejszy. Odurzonego przenika uczucie wzmożonej energji psychicznej i cielesnej, a po ustaniu skutków peyotlu zajmuje jej miejsce znużenie. Wizje te są przedziwne. Z początku są to raczej iluzje, to znaczy punktem wyjścia wizji są istotne postrzeżenia. To co najzwyklejsze nabiera w nich piętna niezwykłości, z wszystkiego wyziera cudowność. Świat otaczający mieni się niezwykłemi i niewidzianemi barwami, gra akordy i symfonje barw. A wszystko zmienia ustawicznie kształt i barwę. Przed oczyma odurzonego peyotlem przesuwają się pokrętne arabeski, ustawicznie zmienne, figury geometryczne, trójkąty, kule i kostki, wzory geometryczne i stylizowane, świetliste kryształy o niesamowitym blasku, krajobrazy groteskowe, tak co do kształtów jak i barw, wreszcie postacie często dziwaczne i baśniowe, barwni przybysze z Krainy Bajek. — Pewien człowiek (przebył przedtem psychozę) widział otwartemi oczyma czerwone i zielone ptaki, przy zamkniętych białe dziewice, anioły, Matkę Bożą, Jezusa Chrystusa.

Pewna chora przy zamkniętych oczach widziała własną twarz.

Skala jasności jest po peyotlu rozszerzona, wrażliwość na jej różnicę wzmożona jak po strychninie. Niekiedy z tymi omamami wzrokowymi łączą się omamy słuchowe i inne. Odurzeniec słyszy melodje niewypowiedzianie piękne, zwykle z jakiejś dali, niekiedy czuje świeży powiew wiatru, przynoszący mu upojną woń kwiatów. Czasem uczuwa wzrost wagi lub jej obniżenie aż do zupełnej nieważkości.

Często występuje depersonalisacja lub nawet zdwojenie osobowości. Świadomość czasu znika lub zmienia się i to w obu kierunkach. Przytem

świadomość pozostaje jasna i czynna, a koncentracja myśli odbywa się bez przeszkód. Działanie peyotlu jest wypadkową wielu składników o rożnorodnem działaniu, z których na pierwsze miejsce wybija się mezcalina. Jest to trójmetoksy-fenyl-amino-etan.

Drugim charakterystycznym narkotykiem mistycznym jest muchomór (agaricus muscarius), znany ogólnie grzyb trujący. Używa się go dziś jeszcze w celach wróżebnych, a także jako używki w północno-wschodniej Syberji. O jego własnościach wróżebnych wspomina brygadjer Kopeć, przebywający po r. 1794 na Kamczatce. Muchomory (2—3) spożywa się lub pije się znich wyciąg wodny lub mleczny. Mocz odurzonego muchomorem odurza także, mocz odurzonego takim moczem nie posiada tych właściwości. W 1-ą lub 2-ą godzinę po spożyciu występują drgawki we wszystkich członkach. Z początku świadomość jest zachowana, odurzony czuje się lekki i impulsy woli działają. Ogarnia go stan wewnętrznego szczęścia i błogości, otacza świat halucynacji i iluzji. Więc rozmawia z osobami niewidzialnemi, z duchami ludzi nieżyjących i z demonami. Czasem siedzi spokojnie, blady, z oczyma w słup, obumarły dla otoczenia. Czasem ogarnia go niepomiarkowana wesołość lub smutek bez granic. Jedni więc płaczą, a serce ich ściska lęk, inni tańczą i śpiewają. Takie podniecenie ruchowe przechodzi zwykle w objawy krańcowe. Wtedy oczy błyszczą dziko, twarz nabiega krwią, drżą członki i oto chwyta nasz odurzeniec bęben i bębniąc tańczy, a raczej kręci się w kółko. Wreszcie pada nieprzytomny i wtedy otacza go świat upiorów i zwidów, świat wizji. Wizje te są częściowo halucynacjami, w części iluzjami. A więc widzi nasz odurzeniec wszystkie przedmioty potwornie zwiększone. Mała dziura staje się dlań otchłanią, łyżka z wodą jeziorem bezbrzeżnem. Dla przekroczenia gałązki wykonuje potężny skok. Większe ilości grzyba prowadzą do wyobrażeń obłędnych, idei nadwartościowych. Odurzony podaje np., że stoi u krawędzi piekła, a grzyb rozkazuje mu paść na kolana, kajać się i wyznać grzechy. Czasem grzyb nakazuje morderstwo lub samobójstwo nawet. Naogół wizje muchomorowe są raczej straszne i przerażające. Po użyciu grzyba występują często wymioty, ślinotok, biegunki. Następstwem użycia chronicznego jest otępienie. Używają muchomoru szamani dla celów magicznych, a jako używki tubylcy syberyjscy a nawet i chłopi pochodzenia rosyjskiego.

Nie zatrzymają nas narkotyki ludów dzikich, całkowicie pierwotnych, używane prawie wyłącznie do celów rytualnych. Zbyt ich dużo i zbyt mało wiemy o nich.

Zajmie nas raczej cały szereg roślin Psinkowatych — (Solanaceae), odgrywających wielką rolę w tradycji magicznej całego bloku eurazjatyckiego, pozatem używanych w celach rytualnych, a także jako używka na całym świecie. Zawierają one atropinę, hyoscyaminę, skopolaminę, czyli hyoscynę i inne alkaloidy tropinowe. Atropina jest to ester zasadowy tropiny i kwasu tropowego. Jest ona mieszaniną alkaloidu lewoskrętnego hyoscyaminy, działającego dwa razy silniej niż atropina i prawoskrętnego, bardzo slabo działającego. Skopolamina jest estrem skopoliny i kwasu tropowego. Rośliny te wywołują charakterystyczne podniecenie ruchowe, z występującą po niem depresją, a także halucynacje i iluzje wzroku, słuchu, smaku, o charakterze przerażającym i pełnem grozy.

Hyoscyamus niger lulek czarny lub pospolity, zwany u ludu blekotem czy szalejem. rośnie u nas po przykopach, koło płotów przy drogach. Już w starożytnej Helladzie używano go do celów wróżebnych i jako trucizny. O zastosowaniu jego do nekromancji (wywoływania demonów) wspomina Albert Wielki (XIII w.) Nazywano go też Pythonion lub Apolinaris (aluzje do jego właściwości wróżebnych). Do takichże celów używa się i dziś Hyoscyamus muticus (albus) od Egiptu aż po Pendżab.

Datura Stramonium, Bieluń dziędzierzawa jest charakterystyczną rośliną magiczną. Zwano ją też rośliną djabła, czy czarownic (Herbe au diable, Herbe aux sorciers). We wschodniej Afryce używają czarni i Arabowie datura stramonium i datura fastuosa jak tytoniu. W Ameryce południowej i w Meksyku używają datura sanguinea i datura meteloides do celów wróżebnych i dla uzyskania łączności z duchami (stąd Herba de Guacas — roślina grobów). W starożytnych Indjach kapłani wedyjscy używali bieluniu dla osiągnięcia łączności z bogami i prorokowania.

Rośliną o tradycjach magicznych jest u nas Atropa Belladonna. Pokrzyk wilczajagoda, zwana także u ludu matryguną (Mandragora), Rośnie ona w całej południowej i środkowej Europie i dziś jeszcze używają jej do celów magicznych i jako trucizny w całym pasie Karpat.

Znaną jest ogólnie jej kuzynka Atropa Mandragora — pokrzyk Mandragora. Przypisywano jej własności usypiające i uśmierzające ból (prawdopodobnie po małych dawkach) uważano ją też za „remedium aphrodisiacum". W większych dawkach atropa Mandragora wywołuje objawy zatrucia całkiem podobne do objawów po wilczej jagodzie. Mandragora jest to sławna alraune czy alrune, z którą wiąże się potężny kompleks demonologiczny.

Co jest powodem, że wszystkie te rośliny znajdywały zawsze a w części i teraz

znajdują zastosowanie w magji, w obrzędach magicznych i ceremoniałach religijnych?

Odpowiedzią jest analiza działania czynnych ich składników. Składnikami czynnymi we wszystkich tych roślinach jest atropina wzgl. hyoscyamina i skopolamina. Atropina jest jadem parasympatycznym, tj. poraża zakończenia nerwów, należących do układu automicznego parasympatycznego (n. okoruchowy, n. błędny, struna bębenkowa, n. miednicowy). Dzięki temu źrenica się rozszerza, gruczoły ślinowe przestają działać (ślina gęsta w małej ilości, przy zupełnym jej braku suchość w ustach), włosy jakgdyby stawały (skurcz mięśni naprężających włos), przyspieszenie działalności serca, ułatwienie oddechu przez rozszerzenie oskrzeli, pobudzający wpływ na macicę, hamujący na narządy płciowe męskie. Z całkowitego obrazu sympatykotonji, tj. napięcia układu autonomicznego sympatycznego, antagonistycznie działającego do parasympatycznego, wyłamują się tu objawy: rozszerzenie się naczyń krwionośnych i zahamowanie działalności gruczołów potowych twarzy (twarz czerwona i sucha). Oczywiście stan sympatykotonji wpływa na ogólny stan psychiczny, zabarwienie całej psychiki niejako.

W zatruciu ostrem oprócz wyżej wymienionych objawów dołącza się podniecenie ruchowe, halucynacje i iluzje. Zatruty odczuwa nudności, w ustach i szyji poczucie ucisku, zdolność przełykania niekiedy zniesiona. Przedmioty otaczające widzi podwójnie, mglisto. Także i słuch niekiedy zniesiony. Stanie i chodzenie staje się bardzo prędko niemożliwem; zatruty zatacza się i pada. Serce uderza silnie i w przyspieszonem tempie, chory odczuwa lęk i zgrozę. Mięśnie kończyn i twarzy drgają i kurczą się poszczególnymi mięśniami lub grupami. Zatruty odczuwa przymus ruchu, rozbija się, krzyczy, śpiewa, gwiżdże. Potem konwulsje, sen, czasem śmierć przez porażenie centralne. — Dawka trująca atropiny około 0.1 gr.

Natomiast skopolamina w przeciwieństwie do innych tropinów działa nasennie, narkotycznie. Usuwa ona podniecenie ruchowe, porażając ośrodki ruchowe. Człowiek zatruty skopolaminą odczuwa ucisk w głowie i na głowie, coś jak ciężki hełm, ma wrażenie, jakby niewidzialna siła poza nim będąca, zamykała mu powieki. Na niejasnem polu widzenia wszystkie przedmioty wyciągnięte wzdłuż. Przy otwartych oczach halucynacje i iluzje wzrokowe, węchowe, smakowe (np. zatruty widzi czarny krąg na srebrnem podłożu lub zielony na złotem). We śnie marzenia senne o piętnie przerażającej grozy i niesamowicie bezpośredniej realności. — Widzimy, iż rośliny zawierające atropinę i skopolaminę wprowadzają w świat zwidów i upiorów, ułatwiają ową niby-łączność ze światem poza ludzkim, światem duchów. Okupuje to śmiałek, pragnący tam wtargnąć nieprzyjemnymi objawami, jak wymioty, bardzo nieprzyjemne zaburzenia w przełykaniu itp. ryzykuje zdrowie, a nawet i życie, ściąga na siebie ciężką depresję po szale. Niekiedy widzimy w zestawieniu preparatów czarodziejskich myśl, świadomą środków i celu, zestawiająca środki dla otrzymania wyników zamierzonych. Jako przykład podam receptę na „maść czarownic“, jedną z wielu. A więc, by uzyskać maść czarownic bierze się nasiona przepadu (lollium temulentum), lulku (hyoscyamus niger), weszki wzgl. pietrasznika (conium maculatum), maku czerwonego i czarnego, sałaty trującej (lactuca virosa), kurzej nogi (Portulaca oleracea) i jedną część wilczej jagody i uciera się z olejem na maść. Widzimy tu przeciwstawienie sobie dwu grup jadów, jedną podniecającą elementy nerwowe ruchowe, drugą uspokajającą je i będącą niejako odtrutką dla grupy pierwszej. Do grupy pierwszej należy lulek, wilcza jagoda z alkaloidami atropiną (hyoscyaminą) i skopolaminą, do drugiej grupy należą przedewszystkiem alkaloidy maku, ciała czynne sałaty trującej, używanej do wyrabiania uspokajającego lactucarium, ciała czynne przepadu i alkaloid koniina z pietrasznika.

Charakter swoisty nadają tej maści atropina i skopolamina. W jednym gramie maści znajduje się 0.02 Atropiny i 0,005 Skopolaminy. Dla zbadania działania maści czarownic na psyche wykonano szereg autoeksperymentów, dzięki czemu mogę przytoczyć opis stanu, pomijając oczywiście szczegóły natury fizjologicznej podane wyżej. Eksperymentator opowiada: W pół godziny po użyciu nagle jakgdyby przewionął przezemnie jakiś lęk. W dwie godziny potem, już o zmierzchu znajdowałem się w towarzystwie. W ciemnych kątach wokoło stojących tam przedmiotów kształtowały się iluzje i to w następujący sposób: przedmiot roztapiał się, tworząc szarą mgłę, a z mgły tej formowały się twarze piękne i brzydkie, wszystkie nacechowane piętnem niesamowitości i zgrozy; twarzy pospolitych i nieinteresujących nie było. Wizje te nie były wcale przyjemne, lecz nie mogłem ich rozpędzić wysiłkiem woli. Wstając odczułem, że podłoga się ugina podemną, a nogi mam jak z jakiejś miękkiej substancji, jak z ciasta. Z trudem wyszedłem, zataczając się i chwiejąc i nie mogąc zorjentować się w przestrzeni... Jak doszedłem do domu nie zdaję sobie sprawy. Lecz tu długo nie zabawiłem. Bezwzględny nakaz wewnętrzny wypędził mię na ulicę. Nie mogłem się zorjentować, gdzie wogóle jestem. Ulice nie miały znajomego mi od lat tylu wyglądu. Zmieniły swą twarz. Na miejscu linji prostych, kanciastych rogów wyraźni

zarysowanych wszystko stało się jakieś łukowate, powyginane, powykrzywiane. Miejsce dawnego świata rozsądnego i wymierzonego zabrał świat szalony, w którego logice, o ile istniała, nie mogłem się zorjentować. Kamienice stały się jakieś pękate, wybrzuszone, jezdnia szerokim łukiem wygięta ku środkowi, niektóre domy sięgają niebios samych swymi połamanymi kształtami, a okna, drzwi, wszystko dziwnie niesymetrycznie porozmieszczane. Był zachód słońca. Barwy tego krzywego świata stały się straszliwe. Czerwień i purpura lały się z domów, a w cieniu krył się fjolet obrzeżony jaskrawym błękitem jak farbka, środek wypukłej jezdni był złotożółty. Wyglądało to jak najkrańcowsze obrazy ekspressjonistyczne lub kubistyczne. Zwolna wszystko zmieniało barwę, a także i kształt w miarę, jak słońce gasło... Noc, niezwykła iluminacja. Każde najmniejsze światło ma kształt wydłużonej gwiazdy lub pierzastej we wszystkich kierunkach strzały, której światło jest w środku jaskrawo białe, ku obwodowi ma barwy tęczy. Tramwaje, jak góry wielobarwnego światła z hukiem przelatują, pozostawiając smugę światła. Nie znam tęgo miasta, jestem sam, boję się i jest mi źle... W domu siedzę i próbuję pisać to, co czuję. Lecz ręce i nogi (nogi szczególnie) wykonują co pewien czas serję mimowolnych, rytmicznych skurczów...

Tańczę wokoło środka światła, przeraźliwie białego. Prawą i lewą mą rękę dzierżą jakieś dłonie, wynurzające się jakgdyby z szarej masy bez kształtu, tańczę... Unoszę się w powietrzu... Jestem szczęśliwy... Obudziłem się chory. Wymioty, ból głowy, światlowstręt. To, co napisałem w czasie doświadczenia nie było pismem, lecz bezkształtnemi kreskami prostemi, falistemi, zakrzywionemi".

Analizując to doświadczenie dojdziemy do wniosku, że świat otaczający zdeformowany, o światłach „pierzastych" był skutkiem zaburzeń akkomodacji wzrokowej, marzenie senne, w którem zatruty tańczy, spowodowało podniecenie ruchowe i ruchy rytmiczne, o których wspomina wyżej. Unoszenie się w powietrzu tlumaczymy porażenem centrów lub dróg, odnoszących się do czuć skórnych.

Doświadczenie powyższe wyraźnie przedstawia, co było treścią wizji czarownic średniowiecza, jaki przypuszczalny charakter mają wizje czarowników ludów pierwotnych. Wizje te, którym towarzyszy lęk i zgroza pozostawiają po sobie ciężką depresję, która może przejść w stany psychopatyczne, w obłąkanie. Sztuczne Raje, osiągane przez jakikolwiek narkotyk są samooszustwem i ściągają człowieka, który się do nich przyzwyczaił w piekło. Pieklem staje się dlań życie dnia codziennego. A ostatecznym epilogiem jest bardzo często obłąkanie.

Obecny stan walki z alkoholizmem w Polsce.

(Dokończenie).

III. Trzecia organizacja — to **Wyzwolenie** wielkopolskie; doznało ono po wojnie zmiany w nazwie i pracuje dziś jako **Katolicki Zw. Abstynentow**, liczy 28 kół i 1600 członków, w Wielkopolsce i na Śląsku, 1 koło istnieje na Pomorzu, 1 w Małopolsce w Rzeszowie i jedno w Łowiczu. Obecnie warunki gospodarcze nie pozwalają niejednemu abstynentowi pracować honorowo, społecznie, w takich rozmiarach jak przed wojną i stąd także nasz ruch abstynencki rozwija się obecnie w tempie daleko wolniejszem niż przed wojną. Katolicki Związek Abstynentów jest właścicielem bogato zaopatrzonej księgarni, znanej Składnicy Abstynenckiej w Poznaniu, która posiada filję swą w Katowicach. Związek wydaje miesięcznik dla inteligencji p. t. „Świt" w 3000 egz. i kwartalnik dla ludu p. t. Przyjaciel Trzeźwości w 10.000 egz. Do Składnicy Abstynenckiej należy oprócz wielkiego wyboru broszur, tabel, ulotek — przeźroczarnia złożona z 700 szkieł oraz wypożyczalnia książek przeważnie naukowych i zagranicznych licząca 1313 tomów. Pozatem służy Składnica Abstynencką wędrowną wystawą przeciwalkoholową zwłaszcza w okresie wiosennym i jesiennym.

IV. **Związek Harcerstwa Polskiego** — oto czwarta organizacja, której początki sięgają czasów przedwojennych, która po wojnie potrafiła się znakomicie rozbudować w całej Polsce i jednoczy dziś przeszło 45.000 druhen i druhów. Jestto wprawdzie organizacja głównie samowychowawcza młodzieży, lecz w ostatnim czasie coraz więcej poświęca uwagi pogłębieniu teoretycznemu sprawy alkoholizmu, aby członkowie jej abstynencję jeszcze bardziej sobie cenili.

V. Już w czasie powojennym i to w r. 1919 powstało w Warszawie **Polskie Tow. walki z alkoholizmem „Trzeźwość"** które zasłużyło się szczególnie tem, że przygotowało znaną

ustawę przeciwalkoholową i umiejętnię jej dotąd broni przed zakusami jej przeciwników. W ostatnich dwu latach Trzeźwość zorganizowała 2 kursy przeciwalkoholowe i przy pomocy wystawy przeciwalkoholowej wędrownej, czyni wiele dobrego we wschodniej połaci Rzeczypospolitej.

VI. Zgodnie z uchwałą V. kongresu przeciwalkoholowego w Poznaniu założono w ro u 1922 Polską Ligę Przeciwalkoholową w tym celu, aby dać możność wszystkim sympatykom ruchu przeciwalkoholowego przystąpienia bez żadnego osobistego zobowiązania do tej organizacji, aby swą składką roczną stale ten ważny ruch popierali, a odbierając w zamian za to bezpłatnie „Świt“, aby informowali się stale o aktualnych zagadnieniach w tej dziedzinie zachodzących w kraju i zagranicą. Liga czuwa ponadto nad przestrzeganiem i wykonaniem ustawy przeciwalkoholowej, wydaje w miarę możności własne wydawnictwa i w ostatnim czasie poświęca coraz więcej uwagi naglącej sprawie poradni przeciwalkoholowych, z których pierwszą zorganizowała u siebie w centrali poznańskiej, a drugą w Katowicach. W zarządzie głównym Polskiej Ligi Przeciwalkoholowej zasiadają przedstawiciele 11 odrębnych organizacyj przeciwalkoholowych i w ten sposób powstała możność planowej pracy i porozumienia się poszczególnych związków. W ub. roku zaproszono także do zarządu głównego delegatów innych wielkich związków społecznych, aby przez nie krzewić idee przeciwalkoholowe w jak najszerszych kołach. Dla orjentacji pozwolę sobie je wymienić; są to: Polska Macierz Szkolna w Warszawie, Tow. Szkoły Ludowej w Krakowie, Tow. Czytelni Ludowych w Poznaniu, Narodowa Organizacja Kobiet w Warszawie, Zjednoczenie Młodzieży Polskiej w Poznaniu, Rozwój w Warszawie, Katolicki Związek Polek w Poznaniu, Związek Kobiet Pracujących w Poznaniu, Związek Katolickich Tow. Robotników Polskich w Poznaniu, Caritas w Poznaniu i Liga Katolicka w Poznaniu. Polska Liga Przeciwalkoholowa liczy niestety narazie tylko 600 członków na całą Polskę. — Jestto cechą znamienną obecnych czasów, wykazującą, jak trudnej pracy podjęli się zwolennicy trzeźwości narodu, skoro nawet do tej organizacji, nie wymagającej abstynencji osobistej, a tylko skromnej opłaty członkowskiej, nie można było dotąd pozyskać pokaźniejszej liczby członków, mimo czynionych ustawicznie wysiłków.

Związek Nauczycieli Abstynentów — oto VII z rzędu organizacja przeciwalkoholowa; powstała ona w r. 1924 w Poznaniu i dała swym przykładem pobudkę do stworzenia podobnych organizacyj na Śląsku, we Lwowie i Drohobyczu. Związek poznański wydał już 4 broszury i urządził konkurs na wzorową lekcję o alkoholu; przez to wywołał dość wielkie zainteresowanie dla sprawy przeciwalkoholowej w kołach nauczycielskich, co dla przyszłości całego ruchu będzie miało wielkie znaczenie.

VIII. Wśród młodzieży akademickiej w Poznaniu powstał w r. 1926 osobny **Związek Akademików Abstynentów,** który po trudnościach początkowych zabiera się obecnie do energiczniejszej pracy na terenie uniwersyteckim. Ostatnio wydał w 10.000 egz. odezwę do społeczeństwa akademickiego.

IX. W Krakowie zaś w bursie rzemieślnięczej założył w r. 1925 ks. Kuznowicz Centralabstynencką kół młodzieży, której kierownik stara się zapalić dla idei walki z alkoholizmem młodzież szkół średnich i zawodowych oraz młodzież pozaszkolną; w tym celu urządził już 3 udatne kursy przeciwalkoholowe. W ub. roku Centrala krakowska rozpoczęła wydawnictwo kwartalnika p. t. „Młodzież abstynencka“.

X. Nieco później, z Nowym Rokiem 1926 przy Składnicy Abstynenckiej w Poznaniu powstał referat dla spraw młodzieży, który się w ub. roku zamienił na **Centralę Młodzieży Abstynenckiej**. Kierownik tej centrali zajmuje się także akcją wśród wszelkiej młodzieży. Krakowska i poznańska centrala porozumiały się już w sprawie podziału terenu działalności swej.

X. W grudniu r. 1926 J. Em. Ks. Kardynał Prymas zatwierdził projekt statutu diecezjalnego **Związku Bractw Wstrzemięźliwości.** Z tą chwilą sprawa wskrzeszenia bractw i rozpoczęcia w nich pracy planowej stała się pilnem zadaniem ich sekretarza generalnego. Stwierdzić trzeba z zadowoleniem, że bractwa powoli wprawdzie, lecz coraz liczniej wracają do swej błogiej w owoce działalności. Jeżeli się zważy, że w Polsce spożywa się niestety przeważnie t. zw. trunki palone, a bractwa wymagają właśnie zupełnej wstrzemięźliwości od tychże napojów, to przyznać trzeba, iż przez bractwa poważnych będzie można dokonać zmian. Ułatwi to zadanie kwartalnik. „Przyjaciel Trzeźwości“ przystępnie dla ludu redagowany, a wydawany w nowej szacie od kilku zaledwie miesięcy.

XII. Benjaminkiem wśród organizacyj przeciwalkoholowych jest **Polski Związek kolejarzy przeciwników alkoholu** który w ub. roku powstał we Lwowie i dał pobudkę do utworzenia podobnej organizacji w Wilnie i Białymstoku.

Tych oto 12 ugrupowań przeciwalkoholowych urządziło wspólny tegoroczny Tydzień Propagandy Trzeźwości.

Pozatem nadarza się sposobność do wspólnego wystąpienia podczas kongresów przeciwalkoholowych, z których ostatni w Warszawie z ub. roku był niewątpliwie najliczniejszy.

Aktualne zagadnienia.

Mimo tak pomyślnego obrazu z lat ostatnich przyznać musimy szczerze, iż polski ruch przeciwalkoholowy jest jeszcze w stosunku do liczby mieszkańców państwa polskiego słaby tak w liczbę członków jak i we fundusze, bez których żadnej idei szerzyć niepodobna.

Zainteresowanie ze strony społeczeństwa dla sprawy otrzeźwienia narodu jest obecnie daleko słabsze niż przed wojną w czasach niewoli. Obecne czasy żądzy używania i demoralizacji coraz głębiej sięgającej nie sprzyjają bynajmniej idei abnegacji i zaparcia siebie i kroczenia przeciw ogólnemu prądowi, co stanowi przecież jądro akcji przeciwalkoholowej. Mimoto niema bynajmniej powodu do pesymizmu. Na dnie duszy ludzkiej drzemie zawsze pragnienie osobistego doskonalenia się. Dusza ludu naszego i znacznej części młodzieży jest szczególnie wrażliwa na dobre hasła, byleby się znalazło dość tych, którzyby te zdrowe ziarna wytrwale i gorliwie siali i zaszczepiali w serca polskie. Najdostojniejszy Episkopat polski i władze szkolne, a także wojskowe dają dowody wielkiego zrozumienia i poparcia dla naszych poczynań corocznie, zwłaszcza z okazji Tygodnia Propagandy Trzeźwości, uwzględniając wnioski nasze i wydając odpowiednie zarządzenia. Coraz więcej uwagi poświęcają tej sprawie organizacje społeczne jak Zjednoczenie Mł. P., Nar. Org. Kobiet, Kat. Zw. Polek, Zw. Kobiet Pracujących, Rozwój, Sokół, Tow. Szkoły Lud., Polska Macierz Szkolna, T. C. L., Zw. Kat. Tow. Rob. Polsk. i inne.

Organizacje przeciwalkoholowe są sobie świadome niedoskonałości swej pracy. Wiemy, że nie wystarczy dawać osobisty przykład zupełnej wstrzemięźliwości od napojów alkoholowych, że nie należy ograniczać się do akcji oświatowo-wychowawczej, do wygłaszania wykładów, do wydawania czasopism, broszur, tabel, ulotek i obrazków, że należałoby nam postarać się o smaczne napoje bezalkoholowe, o jak najgęstszą sieć gospód bezalkoholowych oraz poradni przeciwalkoholowych. Pamiętamy o tych sprawach. Jednakże obecne warunki nasze finansowe i skromna liczba członków na to nie pozwalają. Społeczeństwo doceniając wagę i znaczenie trzeźwości dla państwa polskiego winno wpierw uznać w ogóle poczynania nasze jako akcję wybitnie obywatelską i popierać ją całą siłą jak popiera L. O. P. P. i Polski Czerwony Krzyż lub organizac e oświatowe. Im szybciej pomnożą się nasze szeregi, tem więcej zdziałamy.

Na koniec jedną jeszcze prośbę mają członkowie organizacyj przeciwalkoholowych pod adresem społeczeństwa pragnącego trzeźwości kraju. Już dawno zrozumiano za granicą tę prawdę oczywistą, iż obok akcji społecznej w celu utrwalenia trzeźwości w narodzie potrzeba prawnych ograniczeń dni, godzin i ilości lokali ze sprzedażą napojów alkoholowych. Polska dzięki patrjotyzmowi sejmu ustawodawczego posiada ustawę przeciwalkoholową, która stanowi naszą dumę narodową wobec zagranicy. Niestety intencji sejmu nie zrozumiała część społeczeństwa, a władzy wykonawcze nie wykazały koniecznej w takich sprawach energji i konsekwencji. Właśnie obecny sejm będzie musiał rozstrzygnąć losy tej ustawy, przez jednych bronionej, a przez innych namiętnie zwalczanej. Społeczeństwo zaś poniesie część odpowiedzialności o tyle, o ile w odpowiedniej chwili nie zabierze głosu w tej sprawie.

Oto krótki szkic, który Wam, Sanowni Czytelnicy, chciał uprzytomnić obecny stan organizacyjny ruchu przeciwalkoholowego oraz aktualne obecne zagadnienia w tej dziedzinie. Kończę następującemi uwagami: każdy Polak, zwolennik trzeźwości narodu swego, winien się poczuwać do popierania ruchu przeciwalkoholowego; kto może, niechaj nie skąpi na ten cel grosza i doraźną subwencją niechaj dopomaga, inni niechaj zapiszą się do Polskiej Ligi Przeciwalkoholowej i płacą przynajmniej 1·50 zł kwartalnej składki, inni zaś niechaj wstępują w szeregi zupełnych abstynentów, aby tem śmielej i tem skuteczniej krzewić w społeczeństwie ideę trzeźwości. Członkom zaś organizacyj przeciwalkoholowych winna przyświecać nadal ta jedna myśl: Pracujmy wytrwale i jaknajgorliwiej, na większą chwałę Bożą i dla dobra państwa naszego!

(Świt Nr. 289.).

L. WĘGRZYNOWSKI.

Sprawozdanie
z działalności Lwowskiego Towarzystwa Walki z Gruźlicą za rok 1927.

Rok 1927 okazuje dalszy rozwój działalności Towarzystwa. We wszystkich działach widzimy wzrost i wzmaganie się w pracy. Działalność Towarzystwa obejmuje coraz szersze kręgi i wychodzi poza ramy naszego miasta.

Wydział Towarzystwa.

Na Walnem Zgromadzeniu dnia 17 lutego 1927 r. po udzieleniu ustępującemu absolutorjum, wybrano nowy Wydział, w skład którego weszli: Drowie Bett, Kielanowski, Radca Dr. Kociuba, P. Kobieluszowa, Krusensternowa, Lisiewiczowa, Mieniewska, Dr. Mosler, Prof. Nowicki, Dr. Sabatowski, Dyr. Salamander, Dr. Seidl, P. Smerek, Dr. Węgrzynowski, P. Vambera, Dr. Zabłocki, Delegat Izby Aptekarskiej, Delegat Koła Rodzicielskiego I. państw. Seminarjum żeńsk. W ciągu roku po ustąpieniu względnie rezygnacji skład był następujący:

Dr. Stanisław Zabłocki, Prezes, P. Krusensternowa Aleksandra zast. przew., Dr. Węgrzynowski Lesław pełniący obowiązki skarbnika, Dr. Kielanowski Bolesław, sekretarz, Dr. Bett Maksymiljan, lekarz nacz. Kasy Chorych, Dr. Kociuba Michał, wizyt. Kuratorjum O. S. L., P. Lisiewiczowa Ewa, Dr. Mosler Maksymiljan, Prof. Nowicki Witold, przew. Tow. higjen., Doc. Sabatowski Antoni, P. Vambera Stanisław, del. Zakł. Pens. W miejsce delegatów Rady miejskiej Dra Zygm. Danielskiego i Radcy Walerego Włodzimierskiego weszli delegaci Rady Przybocznej pp. Prof. Dr. Groer i prym. Dr. Ruff, ponadto kooptowano do wydziału lekarza powiatu lwowskiego Dra Stefana Świątkowskiego.

Komisja rewizyjna:

Kobielusz Tomasz, Krusenstern Karol, Adw. Dr. Majewski Leszek. Wydział odczuwał w tym roku dotkliwie brak skarbnika tak, że zastępczo musiał funkcję tę pełnić Dr. Węgrzynowski.

Wydział naszego Towarzystwa był reprezentowany w r. ub. przez Dra Węgrzynowskiego w zarządzie Związku Przeciwgruźliczego i w Komisji Wojewódzkiej dla Walki z Gruźlicą, przez Dra Zabłockiego i Węgrzynowskiego. Do Rady Zdrowia miasta Lwowa, reprezentant nasz był powoływany na posiedzenia, na których omawiano sprawy walki z gruźlicą. Delegaci Towarzystwa stale brali udział w posiedzeniach Sekcji higjeny Towarz. nauczycieli szkół wyższych, a przez Dra Węgrzynowskiego utrzymywaliśmy kontakt z Tow. Zabaw Ruchowych. Miejski Urząd Zdrowia otaczał naszą pracę stałą życzliwością. Współpracowaliśmy z tym urzędem przez rok ubiegły w jaknajściślejszym kontakcie.

Propaganda Przeciwgruźlicza.

W roku sprawozdawczym położyliśmy dość duży nacisk na propagandę przeciwgruźliczą, wychodząc w działalności naszej poza granice naszego miasta.

a) Wydawnictwo „Bibljoteka Lwowsk. T-wa Walki z Gruźlicą, pozostająca nadal pod redakcją Dra Węgrzynowskiego, wydaje szereg broszur, a to:

Nr. 4. Dr. Szczepan Mikołajski „O gruźlicy czyli suchotach“ 10,000 egz.

Nr. 5. Dr. Węgrzynowski L. „Społeczne znaczenie poradni przeciwgruźliczej i rola poradniarki i A. Dąbska i A. Mańkowska: „Ochrona Dziecka“ (systemem Grauchera) 5000 egzempl.

Nr. 6. Węgrzynowski i St. Bühn „Sprawozdanie z działalności Lwowskiego Towarzystwa Walki z Gruźlicą za rok 1926“.

Wobec wyczerpania się nakładu Nru 3: „Co to jest gruźlica płuc“ wydaliśmy nakład IV. tej broszurki w 20.000 egz.

Ponadto wydaliśmy III-ci rocznik Kalendarza T-wa Walki z Gruźlicą na rok 1928, zawierający artykuły 1) Dra W. Ziembickiego: Początki walki z gruźlicą we Lwowie. 2) Sprawozdanie z działalności T-wa Walki z Gruźlicą za rok 1926. 3) I-sza Ruchoma Wystawa Przeciwgruźlicza Tow. Walki z Gruźlicą. 4. Z życia Przemyśla. 5. Dra Wysockiego: Ruch w Przychodniach Przeciwgruźliczych w Województwie Lwowskiem w I-szem półroczu 1927. 6) N. N. Dwa Światy (nowela) 3.000 egz.

Kalendarz ścienny 1.000 egz. oraz Nr. 19. Higjeny ciała i Sport (marzec 1927) poświęcony tygodniowi przeciwgruźliczemu z pracami:

Prof. Dr. Steusing Zdzisław: Przedmowa. 2) Dr. Mikołajski Stefan: „Klęska gruźlicy w Województwie Lwowskiem“ 3) Dr. Kühn A.: Ustawa Przeciwgruźlicza. 4) Dr. Sabatowski: Gruźlica a Przemysł. 5) Dr. Węgrzynowski L.: Znaczenie społeczne poradni przeciwgruźliczej i rola wywiadowczyni. 6) Dr. Łuczyński Witold: Gruźlica a serce. 7) Dr. Selcer Marcin: Śmiertelność z gruźlicy u Żydów i Nie-Żydów. 8) Mańkowska A. i Dąmbska A.: Ochrona dziecka przed gruźlicą. 9) Dr. Bühn Stanisław: Lotna Kolumna Lw. T-wa Walki z Gruźlicą. 10) Dr. Ziff Zygmunt: Rola leżalni w społecznej walce z gruźlicą. 11) Dr.

Ziemilski Benedykt: Higjena mieszkania. 12) Sprawozdanie Lw. T-wa Walki z Gruźlicą i szereg artykułów luźniej związanych z treścią.

Wszystkie powyższe wydawnictwa cieszą się znacznym zbytem tak we Lwowie jak i poza jego granicami. Nr. I-szy naszej Bibljoteki jest wyczerpany tak, że w roku 1928 będziemy musieli przystąpić do nowego wydania tej broszurki.

I-sza Ruchoma Wystawa Przeciwgruźlicza.

W roku sprawozdawczym rozpoczęliśmy nową zupełnie akcję, wychodzącą już poza ramy naszego miasta; uruchomiliśmy mianowicie I szą Ruchomą Wystawę Przeciwgruźliczą. Wystawa ta bierze swój początek z materjałów I szej Wystawy Przeciwgruźliczej z września 1926 we Lwowie. Wystawa stara się w sposób popularny zapoznać szeroką publiczność z prątkiem i jego hodowlą, ze sposobami szerzenia się gruźlicy u ludzi i zwierząt, ze zmianami, jakie gruźlica wywołuje w ustroju ludzkim i zwierzęcym. Następnie przedstawia sposoby zapobiegania i lecznictwo gruźlicy. Około 100 tablic i wykresów statystycznych przedstawia stan zachorowań i ilość zgonów w poszczególnych większych miastach Polski. W końcu wystawa posiada duży zbiór tablic propagandowych krajowych i zagranicznych. Z wystawą wysyłamy własny film propagandowy wytwórni niemieckiej p. t. „W objęciach niewidzialnego wroga (6 aktów)."

Uświadamiamy sobie bardzo dokładnie dorywczość w zestawieniu i braki zasadnicze naszej wystawy. Wystawie tej brakuje bardzo dużo, by stać się wzorem takich wystaw. Krytyki, które nas doszły o tej wystawie, były bardzo charakterystyczne.

Wszędzie tam, gdzie wystawa ta była, od wszystkich, dla których była przeznaczoną, otrzymaliśmy słowa zachęty i uznania.

Dziesiątki pism dziękczynnych, stwierdzających wzmożenie się ruchu przeciwgruźliczego po pobyciu wystawy, wzrost uświadomienia śród szerokich mas, to skromne dzieło naszej wystawy.

Ci zaś, którzy krytykowali (zresztą słusznie) byli właśnie Ci, których obowiązkiem urzędowym było nam pomóc przez odpowiednie zreferowanie naszych przedsięwzięć do władz o udzielenie odpowiednich zasiłków i subwencyj i przez to dopomóc nam do usunięcia braków. Lwowskie Towarzystwo wobec braku funduszów nie mogło inaczej zrobić jak zrobiło. Wystawę zamykamy deficytem. Suma ta jest ofiarą Lwowa na rzecz akcji Przeciwgruźliczej w całej Polsce.

Lotna Kolumna Przeciwgruźlicza.

Wobec wyjazdów ciągłych I. Ruch. Wystawy Przeciwgruź. w tym roku działalność Lotnej Kolumny nieco osłabła. Zdołała jednakże ona być w Stryju, Radziechowie, Kulikowie, Siemianówce, Żółkwi, Sichowie, Batorówce, oraz urządziła swoją wystawę w szeregu gimnazjów lwowskich.

Niedzielne wykłady higjeniczne.

Tak jak w latach poprzednich, jak i tego roku wspólnie z Towarzystwem Higjenicznem, kontynuowaliśmy działalność niedzielnych wykładów higjenicznych w kinie „Marysieńka". Wykładów tych odbyło się w ciągu roku sprawozdawczego 20.

Dyrektor Salamander.

W roku sprawozdawczym ubył z grona wydziału Dyrektor Lwowskiej Kasy Chorych błp. Salamander. Towarzystwo straciło w nim oddanego idei walki z gruźlicą rzecznika. Dzięki niemu i głównie za jego przyczynieniem zawarty został układ między Kasą Chorych m. Lwowa a Lwowskiem Towarzystwem Walki z Gruźlicą, mocą którego Lwowska Kasa Chorych pierwsza w Polsce połączyła swoje wysiłki z nami, oddając w leczenie chorych Towarzystwu. Dzięki temu i dzięki obywatelskiemu traktowaniu sprawa zasady terytorjalności walki z gruźlicą została we Lwowie silnie podkreślona.

Sprawozdanie

z dotychczasowej działalności I-szej Ruchomej Wystawy Przeciwgruźliczej T-wa Walki z Gruźlicą we Lwowie.

Wystawa, zmontowana przez pp. Dra Lesława Węgrzynowskieno i Dra Stanisława Bühna, oraz kierownika wystawy, Emila Zopotha, składa się z następujących działów:

1) Ciało ludzkie i jego rozwój 7 tablic.

2) Prątek gruźliczy, 3 tabl., 2 kultury bakt., mikroskop i preparaty mikroskop.

3) Drogi i sposoby zakażania, 7 obrazów.

4) Pierwsze objawy gruźlicy, 2 tabl.

5) Zmiany gruźlicze w organiźmie, 11 tabl.
Gruźlica skóry, 4 tabl.
„ kości, 3 preparaty.
Preparatów anatomicznych 30.

6) Pirquet, 3 tabl.

7) Lecznictwo, apteka, ortopedja, aparaty do odmy, spluwaczki, około 50 fotogr. sanatorjów i kolonji. Kolonja dziecięca w Busku Kieleckim, 35 obrazów i wykresów.

8) Około 100 tablic i wykresów statystycznych krajowych, 3 duże tablice statyst. zagran.

9) Duży komplet propagandy zagranicznej i krajowej.

10) Komplet tablic chorób zawodowych,

11) „ „ z serji „Sport".

12) 11 mulaży z serji „Gruźlica".

W dniu 3/IV b. r. rozpoczęto tourné wystawy w Przemyślu przy bardzo silnym napływie publiczności, młodzieży i wojska. Wystawę zwiedziło około 7000 osób w ciągu 10 dni.

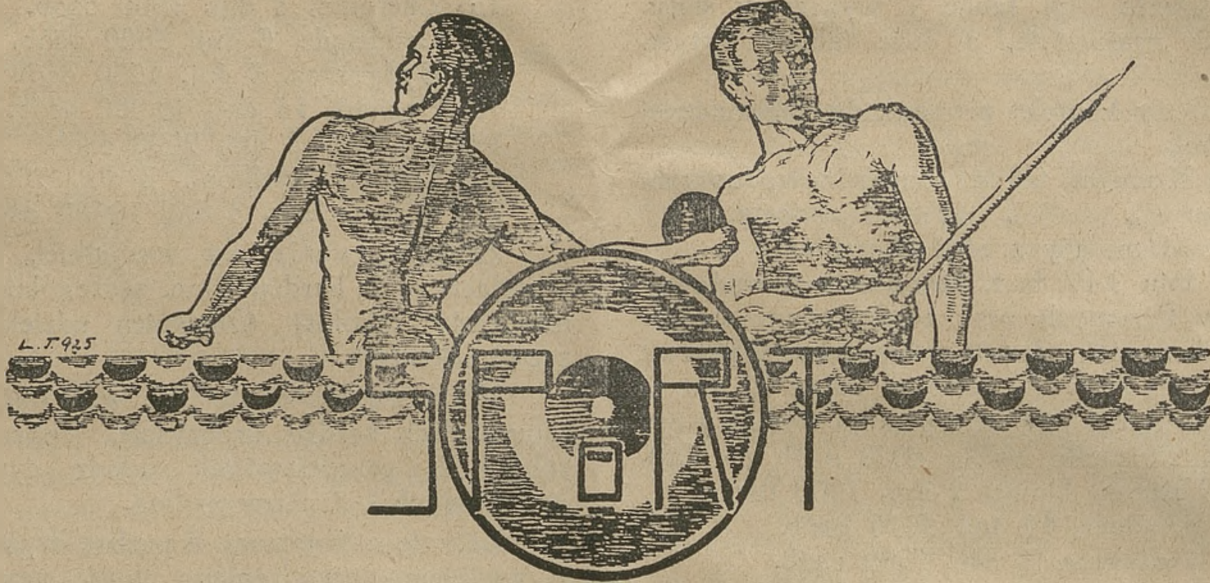
2) Drugiem miejscem postoju wystawy był Sambor, zwiedziło około 4000 osób (5 dni).

3) Ustrzyki Dolne, 2 dni, 1000 osób.
4) Jarosław, 10 dni, 5000 osób.
5) Nadwórna, 3 dni, 1500 osób.
6) Śniatyn, 5 dni, 2000 osób.
7) Lublin, 14 dni, 7000 osób.
8) Sanok, 2 dni, 1000 osób.
9) Zakopane, 7 dni, 1500 osób.
10) Busk Kielecki, 10 dni, 2000 osób.
11) Stryj, 10 dni, 5000 osób.
12) Stanisławów, 14 dni, 6500 osób.
13) Nowy Targ, 1 dzień, 500 osób.
14) Toruń, 3 dni, 4000 osób.
15) Chełmno, 3 dni, 3000 osób.
16) Grudziądz, 5 dni, 5000 osób.
17) Bydgoszcz, 5 dni, 4500 osób.
18) Poznań, 14 dni, 40.000 osób,
19) Gniezno. 3 dni, 9000 osób.
20) Ostrów wielkop., 3 dni, 9000 osób.
21) Inowrocław, 3 dni, 10500 osób.

Zainteresowanie we wszystkich miejscowościach było bardzo silne, szczególnie wśród młodzieży szkolnej. Objaśnień udzielali miejscowi lekarze.

Wystawę otwierano we wszystkich miejscowościach bardzo uroczyście, wobec licznie zebranych przedstawicieli władz cywilnych, wojskowych i duchowieństwa,

Łącznie z wystawą wszędzie wyświetlano z wielkiem powodzeniem filmy, propagujące walkę z gruźlicą. Przed ekranem przesunęło się około 500.000 widzów. Wszędzie spotykała się wystawa z ogromnem uznaniem, zrozumieniem i wydatną pomocą ze strony Starostw, Magistratów, Kuratorjów szkolnych, oraz miejscowych Kół walki z gruźlicą. Ruch w przychodni lwowskiej od czasu wyjazdów wystawy bardzo się powiększył. (C. d. n.)



I WYCHOWANIE FIZYCZNE.

T. CHRAPOWICKI.

Y. M. C. A. w Polsce.

Któż nie zna tej instytucji pełnej poświęcenia i oddania w początkowych okresach tworzenia się Państwa Polskiego. Któż nie pamięta tej organizacji z r, 1920, gdy podczas walk i chwil odpoczynku potrafiła krzepić ciało i ducha.

Obecnie daleko odbiega w jakości pracy od poprzedniej. Zamiast prac ogólnych przeszła do bardziej konkretnych, zgodnych z celami Związku Młodzieży Chrześcijańskiej. Obecnie Y. M. C. A. jest nawskroś polską organizacją, posiadającą polskich pracowników i kierowników, jednak pozostających w stałym kontakcie i współpracy z doradcami amerykańskimi, którzy w miarę rozwoju instytucji tej i uzyskanie odpowiednich przewodników ustąpią z dotychczas zajmowanych stanowisk.

Zadaniem Y. M. C. A. jest wychować zdrowego i silnego hartem ducha i umysłu obywatela Polski. Do tego zdąża wieloma sposobami, prowadząc specjalne działy, kierowane przez fachowców. Wśród tych działów jedno z pierwszych miejsc zajmuje wychowanie fizyczne, które w większości stowarzyszeń wychowawczych jest zaniedbane i jakby zupełnie zbyteczne w urabianiu człowieka. Dział ten tymczasem w Y. M. C. A. zajmuje pierwsze stanowisko, przez ten dział muszą przejść wszyscy członkowie tegoż stowarzyszenia. Cele pracy nad rozwojem fizycznym konkretnie przedstawia nam sprawozdanie Y. M. C. A. złożone na dorocznym zjeździe delegatów ognisk.

Oto: Polska Y. M. C. A. zwraca specjalną uwagę na wyrobienie fizycznych wartości u młodzieży. Dwie jednak podstawowe zasady kierować będą tą pracą: pierwszą jest popularyzacja i demokratyzacja sportu, jako czynnika do osiągnięcia zdrowia i fizycznej tężyzny, drugą jest wykorzystanie sportu dla wyrabiania charakteru i poczucia obywatelskiego. Wychodząc z tych zasad Pol. Y. M. C. A. dba przedewszystkiem o zainteresowaniu sportem szerokich mas i o usprawnienie ich fizyczne, a nie wyrabianie nielicznej garstki zawodników, do tego celu przystosowany jest cały program wychowania fizycznego: do idei nierozerwalności, istniejącej między wartościami fizycznemi a umysłowemi i duchowemi. Konkretnie przedstawiane wytyczne zabiegów organizatorów, wyraźnie zapoznają każdego ze stanowiskiem wychowania fizycznego w Y. M. C. A., tak różnego od traktowania go przez specjalne kluby.

Ze sposobem pracy zapoznają nas dalsze ustępy: „Dawne systemy ćwiczeń cechowało wyrabianie potężnych muskułów, tępa rutyna, ostre kary. Y. M. C. A. od 50 lat propaguje typ ćwiczeń, które według słów Roberts'a z Bostonu winny być: bezpieczne, krótkie, łatwe, przyjemne i pożyteczne.

Dlatego też wychowanie fizyczne w Polskiej Y. M. C. A. daje przyjemną rozrywkę, zdrowie, wyrabia ducha i charakter. Osiąga się to drogą ruchów wolnych, wyrabiających długie, wytrzymałe, szybko reagujące mięśnie, ćwiczeniem na przyrządach, przeróżnemi grami i zawodami; cechuje wychowanie fizyczne dbałość o zdrowie i o wyrabianie ducha sportowego, umie-

jętności wysiłku zespołowego, panowanie nad sobą. Piłka siatkowa i koszykowa są wynalazkiem Y. M. C. A., która wprowadziła je do Polski. Dziś gry te cieszą się już zasłużoną popularnością i naturalnie zajmują pierwsze miejsce w programie wychowania fizycznego polskiej Y. M. C. A.

Y. M. C. A. zajmuje czołowe miejsce wśród organizacji świata całego w sensie propagowania budowy basenów pływackich i popularyzowania sportu pływackiego. Sporty wodne są specjalnie uwzględniane w Y. M. C. A. o czem świadczy wybudowanie pierwszego w Polsce basenu krytego w gmachu Ogniska krakowskiego.

Udostępnienie szerszej publiczności boisk dla gier i zabaw było zawsze troską Y.M.C.A. Polska Y.M.C.A. dąży również do jaknajszerszego popularyzowania gier sportowych i do udostępnienia ich młodzieży robotniczej.

Powyższe poczynania urzeczywistniane są w miarę zdobywania odpowiednich pomieszczeń, terenów oraz instruktorów.

Ważniejsze fakty w wychowaniu fizycznem w r. 1927. Kraków. W sali gimnastycznej ćwiczyło 345 członków, pozatem korzystało z niej 792 osoby. W lipcu i sierpniu prowadzono boisko publiczne dla gier i zabaw. W sierpniu urządzono bezpłatną naukę pływania dla chłopców, z której korzystało 152.

Urządzono trzy konkursy pływackie i pokazy.

Łódź. Z bardzo skromnej sali gimnastycznej korzystały 182 osoby. Kierownik wychowania fizycznego prowadził gry sportowe dla 4.500 dzieci w 14 zakładach naukowych. Urządzono ćwiczenia sportowe dla robotników Zakł. Przemysł. Geyera. Utworzono drużyny piłki koszykowej i siatkowej, które zajęły czołowe miejsca w mistrzostwach. Wygłoszono 32 pogadanki o zdrowiu i higjenie.

Warszawa. Z sali korzystało 150 osób. Urządzono przystań na Wiśle (wioślarstwo i pływanie) oraz kursy gimnastyczno-sportowe dla młodzieży robotniczej, w których wzięło udział 90 osób. Drużyny warszawskiego Ogniska zdobyły puhar w turnieju międzyklubowym siatkówki i w mistrzostwach Warszawy w boksie zdobyły 2 nagrody, pozatem zaznaczyły się wybitnie w innych grach.

Oprócz tego wysłano drużynę zawodników z 15 osób na zawody międzynarodowe Y. M. C. A. w Kopenhadze; drużyna ta zdobyła 9-te miejsce wśród 17 narodów współzawodniczących, bijąc Niemcy i Anglję.

Jest to pracaześrodkowująca się w miastach, w miesiącach letnich młodzież ćwiczy się w obozach letnich, które odgrywają kolosalną rolę w programie działalności Y. M. C. A.

Są to najczęściej obozy stałe. Jednym z najlepiej zorganizowanym jest obóz w Mszanie, cieszący się dobrą organizacją i urządzeniem, mogący rywalizować pod tym względem z obozami międzynarodowemi. Mieści on jednorazowo 120 chłopców i jest prowadzony w ciągu 2 miesięcy letnich. W r. 1927 zgromadził 163 chłopców.

Podobny do niego jest obóz ogniska łódzkiego, otwarty w 1927 r., z którego korzystało 101 chłopców. Polska Y. M. C. A. dąży do posiadania 5 obozów, poza dwoma powyższemi winien powstać obóz nad Bałtykiem oraz przy ogniskach krakowskiem i warszawskiem, by przed upływem 5 lat, Polska Y. M. C. A. mogła pomieścić w swych obozach z górą 1000 chłopców.

Według projektu władz naczelnych w obozach chłopcy winni przebywać około 1 miesiąca, podzieleni na grupy 8—10 chłopców nad któremi czuwa przodownik. Program dnia w obozie uwzględnia rozwój fizyczny, umysłowy i moralny. Z biegiem lat obozy te dadzą obfite owoce w postaci zdrowia, wyrobienia charakterów i uświadomienia obywatelskiego.

A teraz kilka liczb ze stanu ilościowego członków. Otóż jak wyżej wspomniałem Y. M. C. A. posiada trzy ogniska, najliczniejszem z nich jest łódzkie liczące 967 członków, dalej idzie krakowskie 900, wreszcie warszawskie posiada 735 członków, ogółem Polska Y. M. C. A posiada 2602 członków. Największy procent bo aż 51% stanowią członkowie poniżej 25 lat wieku, poniżej 18 jest 25%, to dobitnie świadczy że Y. M. C. A. jest organizacją młodzieży. Pod względem organizacyjnym Y.M.C. A. przedstawia trzy szczeblową hierarchję: na czele stoi Rada Krajowa i Zarządy Ognisk, następnie postępują Komitety poszczególnych działów wreszcie drobne ugrupowania, prowadzące programową działalność pod kierunkiem przodowników.

Ciekawem się staje, przy tak potężnym aparacie organizacyjnym i administracyjnym, oraz tak bogatym inwentarzu, skąd czerpie fundusze ta organizacja? Ze sprawozdania funduszowego wynika, iż gros funduszów zdobywa Y. M. C. A. w Polsce korzystając z subsydjów dotacji różnych i t. d. mniejszą natomiast pozycję stanowią subsydja amerykańskie W r. 1927 te ostatnie wynosiły 16.000 dolarów, podczas gdy polskie 604.755. zł.

Jak widać z tego ogólnego rzutu na prace i cele Y. M. C. A. polskiej, należy ona obecnie do najbardziej korzystnych placówek wy-

chowawczych, kształcących naszą młodzież męską, na zdrowych cieleśnie i duchowo obywateli.

Celem zorjentowania w projektowanych pracach załączam wnioski uchwalone na ostatniem Zjeździe, a przedstawione przez Radę Krajową:

1) Walne Zebranie Delegatów przyjmuje z głęboką wdzięcznością dar Amer. Y. M. C. A. w postaci 300.000 dolarów, przeznaczonych na budowę gmachu dla ogniska warszawskiego oraz warunki Amerykańskiej Y. M. C. A. z przyjęciem tego daru związane.

2) Walne Zebranie Delegatów zatwierdza decyzję Rady Krajowej, tyczące się nabycia placu w Warszawie na terenach p. Bruggera ogólnej przestrzeni 3.745 m. kw, celem wybudowania na nim gmachu dla ogniska warszawskiego.

3) Walne Zebranie Delegatów poleca wydziałowi wychowania fizycznego przy Ogniskach utworzenia Stowarzyszenia Sportowego danego Ogniska, przyczem poszczególne sekcje tych stowarzyszeń winny być zgłoszone do odpowiednich związków sportowych.

SAŁAMAŃCZUK ALEKSY.

Nieco o ubraniach i strojach ćwiczebnych.

(Dokończenie).

Ponieważ gimnastyka i sport mają na celu zahartowanie danej jednostki, wobec tego otoczenie ćwiczących względnie atmosfera powinny działać na organizm bezpośrednio. Warunek ten zaś będzie spełniony wtedy, jeżeli powietrze, słońce, wiatr i t. d. działać będą na skórę. Skóra bowiem jest tym organem, od którego w pierwszej mierze zależy, czy organizm jest zahartowany. W czasie intensywnej pracy, a taką jest racjonalna gimnastyka i sport, człowiek wskutek ruchu produkuje większą ilość ciepła, poci się. Dzięki działaniu powietrza i słońca skóra zostaje pozbawiona potu gromadzącego się na jej powierzchni. Im sprawniej zaś to usuwanie potu odbywa się, tem większą korzyść odnosi organizm z gimnastyki i sportu. Największą korzyść odnosi organizm, jeżeli cała powierzchnia skóry będzie wystawiona na działanie słońca, powietrza i wiatru. Z tego też względu gimnastyka odbywać się powinna nago przy użyciu tylko spodenek kąpielowych z lekkiego materjału. Z materjałów użytych na strój ćwiczebny wchodzą w rachubę jedynie materje porowate, sporządzane dziś w najrozmaitszych odmianach. Materjały muszą jeszcze mieć jedną cechę, a mianowicie łatwe utrzymanie ich w możliwie największej czystości. Strój ćwiczebny powinien być bardzo często prany, ponieważ w czasie ćwiczeń wchłania jak bibuła zwiększoną ilość wydalonych produktów skóry jak gazy, sole, pot i tłuszcze z znaczną przymieszką brudu.

Wielką rolę odgrywa także sposób noszenia ubrania a specjalnie stroju ćwiczebnego. Tak jedno jak i drugie okrycie nie śmie utrzymywać się na ciele dzięki uciskowi wywartemu na pewną część ciała. Ujemny wpływ takiego postępowania może objawiać się w postaci zniekształceń narządów, gorszego ich odżywienia, zmian zapalnych jak żylaki i t. d. Materjały porowate trykotowe odznaczają się właśnie tem, że przylegając silnie nie wywierają żadnego ucisku, będąc zaś dostatecznie rozciągliwe przy zmianach postawy, objętości klatki piersiowej i t d. dostosowują się każdorazowo, spełniając jednak stale swój cel. Wielkiem postępem nazwać należy zarzucenie osłaniania nóg pończochami, skarpetkami w czasie gimnastyki i sportów. Te bowiem wymagają dla utrzymania ich przytrzymywaczy, które wywierają na pewne okolice ciała ucisk. Ucisk ten będzie stale ujemny dla organizmu, czy wywarty on będzie na łydce, udzie czy też brzuchu.

O ile materjały trykotowe nie mogą znaleść zastosowania przy odpowiedniem okryciu, wówczas obręcz kostna bark i biodra służą za punkty zawieszenia dla okrycia ciała. Rzecz zrozumiała, że okrycie tu może tylko być zawieszone, nie śmie zaś nigdy uciskać. W tych wypadkach najwięcej grzeszą kobiety, które w różnych celach sznurują się. Pomimo, że dziś sznurówki zniknęły, to różne pasy i paski jedwabne

gumowe zastąpiły godnie sznurówki. Wprawdzie spustoszeń takich jak sznurówki w narządach nie czynią, zawsze jednak ujemnie oddziaływują na ich funkcję. Na to, że zniknęły sznurówki wpłynęła walka wypowiedziana sznurówce przez lekarzy, ale w nie tak znacznym stopniu, jak my to sobie przedstawiamy. Główna, ale tylko czasowa to zasługa mody. Lecz kto może zaręczyć, że sznurówka nie wróci już może w niedalekiej przyszłości w pełnym majestacie, ażeby siać zniszczenie i zapoczątkowywać cały szereg różnych schorzeń. Higjena kobiety powinna dążyć właśnie w tym kierunku, ażeby różne odmiany sznurówek, choćby w najniewinniejszych na pozór odmianach, raz na zawsze zniknęły.

Organizm zniekształcony przez sznurówkę nigdy nie może w sporcie czy gimnastyce uzyskać takich korzyści, jak organizm zdrowy i nie zniekształcony.

Nie można stworzyć jednolitego typu stroju dla wszelkich gałęzi sportu i gimnastyki. Praktyka dlugoletnia wykazała, że strój zapewniający wszelkie korzyści w czasie gimnastyki nie odpowiada wcale lekkoatlecie. Ostatnie lata z rozwojem higjeny przyniosły daleko idące zmiany w strojach gimnastycznych i sportowych. Do dziś dnia jednak przetrwały pewne zwyczaje, które należałoby zwalczać. Dlaczego n. p. pływacy noszą stroje okrywające klatkę piersiową? Dlaczego bardzo często ciężkoatleci posługują się strojami, które nie pozwalają na swobodne ruchy, są niehigjeniczne?

Ponieważ strój zależy od gałęzi sportu czy gimnastyki, wiatru, temperatury i opadów atmosferycznych, wobec tego każdy strój powinien odpowiadać ogólnym wymaganiom higjeny, stawianym do danej gałęzi gimnastyki czy sportu. A więc strój ćwiczebny przy gimnastyce, lekkoatletyce może być sporządzony z materjałów najlżejszych, ponieważ w razie zmiany warunków n. p. atmosferycznych może być zamieniony na inny. Istnieją jednak gałęzie sportu, gdzie trzeba wybierać coś pośredniego. Kolarze, turyści, maratończycy ze względu na czas trwania ćwiczeń i możliwe zmiany atmosferyczne, muszą zaopatrywać się w inne stroje. W tych wypadkach za lekki strój a więc ewentualne zimno o wiele więcej może szkodzić, aniżeli okrycie cieplejsze i pewna nadwyżka w ciepłocie.

Higjena i sport ściśle łączą się ze sobą i wszędzie tam, gdzie higjena schodzi na plan drugi lub też zostaje eliminowaną, nie może być mowy o racjonalnym sporcie. Szerzenie więc sportu propaguje higjenę i z tego też względu sport cieszyć się winien u odpowiednich czynników tem samem poparciem, co i higjena. Tak jak higjena przygotowała teren dla rozwoju sportu, tak dziś sport toruje drogę higjenie wszędzie tam, gdzie ona z różnych względów trafić nie mogła, lub też napotykała na znaczne trudności Sport i wychowanie fizyczne, szczególnie w tym ostatnim wypadku, ma cały szereg nader za higjeną przemawiających argumentów.

Wróćmy jednak do strojów sportowych względnie w pierwszym rzędzie do stroju ćwiczebnego, używanego w czasie gimnastyki.

Pierwszym warunkiem stroju ćwiczebnego jest taki jego krój, który wyklucza przeszkody natury mechanicznej. Musi więc być swobodny. Uprawianie gimnastyki, koszykówki i t. d. w spódniczkach, jakto widzimy jeszcze na prowincjach, należy zarzucić, ponieważ strój taki nie pozwala na swobodny ruch. Zresztą gra sportowa czy gimnastyka w spódniczkach działa nieestetycznie na widzów, stale bowiem w pewnych momentach biel bielizny odsłonięta psuje estetyczny obraz całości.

W niektórych zakładach naukowych prywatnych, młodzież żeńska ćwiczy w szerokich spodenkach, niesięgających niżej kolan i bardzo szerokich tak, że z daleka robią wrażenie spódniczek. Strój ten jako nieodpowiedni powinien ustąpić miejsce szarawarkom poleconym w myśl odpowiednich przepisów przez Ministerstwo W. R. i O. P. względnie przez odpowiednie władze szkolne.

Nieestetyczne wrażenie robi również różnobarwność stroju, co w połączeniu z poprzedniem nadaje się bardziej do kabaretu, jak do szkoły.

Szczególnie u młodzieży żeńskiej zważać należy, ażeby w czasie ćwiczeń odłożono podwiązki, uciskające odnoża dolne i paski przytrzymujące pończochy a uciskające brzuch. Podwiązki i paski te tamują swobodę ruchów, utrudniają oddechanie.

Parę słów poświęcić wypada kwestji biustonoszy (napierśników). Właściwie u starszych z młodzieży są one malum necessarum. Ponieważ są one sporządzone z trykotowej materji, wobec tego nie przeszkadzają tak w ćwiczeniach, ruchach jak i w samym procesie oddechania. Spełniają zaś swe zadanie wtedy, gdy piersi „noszą", a więc utrzymują je w pozycji, — w której one utrzymywać się nie mogą, wskutek zmian w elastyczności odpowiednich mięśni lub też ich zaniku. Zważyć należy, że biustonosz użyty za wcześnie, wyrządza wielką szkodę organizmowi; cały szereg bowiem włókien mięsnych zostaje pozbawionych możności rozwoju, przybrania na sile.

Gimnastyka i sport ma na celu wykształcenie zaniedbanych mięśni wskutek zajęć nieodpowiednich, jednostronnych. Z tego też względu, należy zwrócić uwagę u kobiet specjalnie na piersi i na przednią ścianę jamy brzusznej. Te

dwie rzeczy stale zaniedbane w młodości, w życiu późniejszym u większości są przyczyną różnych niedomagań.

Każda kobieta w czasie swego życia posiada okres, gdzie piersi jej odpowiadają wszystkim wymaganiom natury anatomicznej, estetycznej. Okres ten jednak nie trwa długo. W niedługim bowiem okresie czasu wskutek nieodpowiedniego odżywienia, nieodpowiedniego ubioru i t. d. stan ten ustępuje, a piersi zmieniają swą postać.

Dobra forma ich zależy od budowy klatki piersiowej a pozatem od mięśni i to specjalnie od mięśnia piersiowego wielkiego. Jeżeli kobieta unikać będzie nieodpowiedniego ubrania, jeżeli będzie uważać, ażeby dobry stan odżywiania i pełne formy nie ustąpiły, jeżeli będzie racjonalnie ćwiczyła kończynami górnemi i uprawiała gimnastykę oddechową, wówczas napewno zapobiegnie zniekształceniom piersi. Samo podnoszenie i opuszczanie ramion jest ćwiczeniem, w którem wyżej wymieniony mięsień piersiowy większy bierze udział.

Przyznać trzeba, że strój męski w życiu codziennem, jest pod względem higjenicznym o wiele gorszy od żeńskiego. Prof. Friedberger obliczył, że ubranie mężczyzny o wysokości 1,70 m i kobiety o wysokości 1,65 m wynosi:

Mężczyzna o wadze 65 kg:

bielizna . .	441	gr.
ciepła bielizna .	170	„
skarpetki . .	30	„
przytrzymywacze skarpetek . .	20	„
spodnie . .	650	„
ciepła kamizelka	1050	„
obuwie . .	730	„
kapelusz . .	110	„
krawatka . .	14	„
kołnierzyk . .	14	„
	3229	gr.

Kobieta o wadze 60 kg:

pończochy . .	20	gr.
kombinacja . .	60	„
opaska na biodra	65	„
suknia . .	118	„
obuwie . .	350	„
kapelusz . .	128	„
	741	gr.

Przy uprawianiu zaś sportu, strój kobiety jest cięższy. Podczas gdy bowiem mężczyźni ograniczają się tylko do spodenek i ewentualnie koszulki, to kobiety prócz tego mają jeszcze biustonosze, często koszulki i t. d.

Obuwie używane przy gimnastyce i sporcie powinno być wygodne, dokładnie dostosowane do nogi. Pozatem powinno odpowiadać względem praktycznym, które dyktuje długoletnie doświadczenie. Obuwie przy gimnastyce niepowinno mieć gumowych podeszw, te są bowiem w wysokim stopniu niehigjeniczne.

Strój ćwiczebny młodzieży szkolnej powinien odpowiadać rozporządzeniu Min W. R. i O. P. z dnia 10 stycznia 1928 r. Dokładną treść podał w Nr. 27 tego miesięcznika Prof. T. Chrapowicki.

Rozporządzenie to przyczyni się w wielkim stopniu do uzdrowienia stosunków, zapobiegając różnym szkodliwym modom.

Spotykamy jednak w tym zarządzeniu pewne zdania nad któremi warto zastanowić się. A mianowicie oznaczenie długości szarawarek „prawie do kolan“ nie można nazwać szczęśliwym określeniem. Nauczyciel jak nauczycielka różnie bowiem to „prawie“ mogą tłumaczyć.

Drugie zdanie godne uwagi brzmi: „W porze letniej są dozwolone dla młodzieży męskiej ćwiczenia bez koszulek (na półnago), jeśli miejsce ćwiczeń jest dostatecznie zabezpieczone przed obserwacją z poza szkoły“.

Warto zastanowić się, dlaczego młodzież męska zasługuje na takie wyróżnienie i dlaczego miejsce ćwiczeń ma być dostatecznie zabezpieczone przed obserwacją z poza szkoły?

CZESŁAW RĘBOWSKI.

Obozy harcerskie pod Gdynią.

Obrazkiem barwnym pracy harcerskiej latem jest obóz lub kurs, skupiający gros chłopców drużyny lub instruktorów. O organizację obozu troszczy się drużynowy z „Kołem Przyjaciół“, organizacja kursu spada przeważnie na barki Komend Chorągwi.

Tereny „okupowane“ przez kursy harcerskie są rozproszone po całej niemal Polsce, pomijając już tak zwane „kursy wędrowne“, które mają jedynie miejsca chwilowego azylu, a nierzadko odbywają się poza granicami Polski. Najwięcej obozów przypada od lat kilku: na wybrzeżu bałtyckiem, nad jeziorami Wigierskiemi i Sejneńskiemi, wreszcie wzdłuż granicy bolszewickiej pod skrzydłami K. O. P. Chorągwie Małopolskie większość obozów i kursów kierują na południe, na Podkarpacie i w Czarnohorę.

Tegoroczne obozy i kursy harcerskie nad polskiem morzem zgrupowały się najliczniej pod Gdynią. Przez lipiec i część sierpnia b. r. pod Kamienną Górą (Gdynia), w pięknej polanie, otoczonej z 3 stron lasem iglastym obozowały drużyny: z Gdańska, Chełmna, Ostrowia-Mazow., Lublina, Krakowa, Poznania i K rs Instruktorski. Zgórą 150 harcerzy ożywiało ten skrawek wybrzeża, od pobudki do capstrzyku, realizując bogaty program prób i stopni harcerskich.

Poraz pierwszy nad morzem polskiem obozowali „wilcy morscy“ z Poznania, drużyna specjalizująca się w służbie wodnej, zwłaszcza w żeglarstwie. Poraz pierwszy też polska drużyna harc. z Gdańska znalazła się w obozie, w sąsiedztwie druhów z całej Polski. Lubliniacy na zwyczajnej łodzi transportowej dotarli z pod Sandomierza do Gdyni. Żarzące się ogniska obozowe pieśń płynąca w dal, aż pod wille Gdyni, skupione postaci harcerzy przy ognisku, wsłuchane w treść gawędy drużynowego, — to finał dnia.

Na tę sjestę ogniskową sciągała codziennie pokaźna część kuracjuszy z Gdyni, by uczestniczyć w pokrzepianiu się harcerzy na dalsze prace i kszałtowanie. To był finał dnia, — rzućmy okiem na prace i zajęcia obozowe, któremi polana żyła od brzasku dnia.

Po 45 min. gimnastyce, poprzedzonej rytuałem powitania dnia (modlitwa, wznoszenie sztandaru) — drużyny podążały nad toń morza by skąpane ciała, tem chętniej do dziennego rwały się trudu.

Bliskość morza (200 m.) — to pokusa nielada dla każdego lądowca. Wyłączając czas posiłku (4 razy dziennie) — resztę czasu należałoby zaliczać na wyszkolenie i prace obozowe. Obozy harcerskie w stronie programowej uwzględniają głównie stronę praktyczną, a to w celu zaaplikowania wiadomości i wyników osiągniętych w ciągu roku przez drużynę pracującą w mieście i w izbie. Są one syntezą przygotowania całorocznego, są z drugiej strony szkołą dla chłopca, pozbawionego wygód domowych, uzbrojonego w prymitywne narzędzia obozowe; są zato doskonałem polem — dla rozwijania jego pomysłowości w udoskonalaniu urządzeń namiotowych i obozowych, wciągają go w pracę systematyczną programem i rozkładem dnia normowaną, otwierają oczy i uszy jego na piękno i głosy przyrody. Metoda Baden — Powella — oparta na gruntownej znajomości psychologji chłopca — pozwala instruktorowi rozbudzoną indywidualność harcerza skierować na tory właściwe, a młodzież do ruchu i pracy apatyczną, — porwać wirem i tętnem życia zbiorowego.

Na kształtowanie się duchowe i fizyczny rozwój idzie większość godzin zajęć. Podział na stopnie, próby, odznaki sprawnościowe — powodują stałą żywotność i aktualność tematów pracy harcerskiej. Harcerz ze stopniem „młodzika“ zakreśla sobie jako najbliższy cel — uzyskanie stopnia wywiadowcy. Musi w tym celu poznać się z zasadami urządzania obozu, kuchni obozowej, musi posiąść szczyptę wiedzy kulinarnej, umie tropić, rozpoznaje ważniejsze gatunki roślin i zwierząt, orjentuje się w terenie, choćby kompasu nie posiadał, a słońca promienie chmury mu przesłoniły, zna zasady służby samarytańskiej, umie założyć opatrunek, przenieść rannego i t. d., sygnalizuje, zna jeden system broni, umie patrolować, uprawia codziennie gimnastykę i wypełnia kartę sprawności fiz. Wreszcie musi orjentować się w historji Polski i najważniejszych zagadnieniach i obowiązkach obywatelskich.

Przeciętna fizjognomia drużyny — to poziom „wywiadowcy“ — starsi chłopcy myślą o próbie na „ćwika“, „harcerza Rzeczypospo-

litej“ — koronującego t. zwane stopnie techniczne. Instruktorzy — pogłębiają swoje wiadomości techniczne, a głównie doskonalą się w kwalifikacjach pedagogicznych — jako wychowawcy młodszych druhów. Gradacja na „podharcmistrza“ i „harcmistrza“ — jest wynikiem egzaminu, poprzedzonego latami pracy instruktorskiej. Kursy harcerskie skupiają młodzież kandydującą do pracy egzaminu instruktorskiego, niezbędnego do pracy samodzielnej (drużyna). Program kursów harc. obejmuje głównie metodykę pracy w drużynach, jako komórkach organizacyjnych, a uczestnicy kursu współpracują i w drodze samokształceniowej z komendantem.

Bez szablonu pod kierunkiem i wskazówkami instruktora uczestnik obozu rozwija swe zmysły, wzbogaca zasób wiadomości praktycznych, zyskuje na wigorze i tężyźnie fizycznej, — sposobi się w atmosferze radości i słońca w służbie dla siebie, innych i kraju.

Koncentracja obozów z różnych stron Polski, wspólne ich ćwiczenia, „harce“ „ogniska“ — to jeden z najskuteczniejszych środków na drodze do niwelowania różnic dzielnicowych. Oddziaływanie obozów harcerskich na otoczenie, zwłaszcza tam, gdzie okres niewoli pozostawił liczne skazy, — jest wielce dodatnie.

W fizjognomji obozów, rozsiadłych pod Gdynią uderzała najbardziej drużyna Gdańska, datująca I-szy rok pobytu w obozie, a 4-ty rok istnienia. Zapał i radość płynące z tytułu pierwszego pobytu drużyny pod namiotami była źródłem stałej ruchliwości i pomysłowości drużyny, co w rezultacie promowało ją do poziomu „wypróbowanych“ drużyn, po raz dziesiąty nierzadko obozujących (Lublin).

Ruch — czynnikiem kształtującym dla ciała a poprzez zdrowe ciało do wzlotu ducha! Gry sportowe, zwłaszcza p. siatkowa i koszykowa; lek atletyka, pływanie, wioślarka — to praca młodych, rozrastających się organizmów.

Obozy konkurowały z sobą z każdej dziedziny sportu, uprawianego w obozach; Gdańsk dominował w lek.-atl., pływaniu, był posiadaczem jedynej orkiestry (obozowej!) — wciąż coś organizował i budował. Gród Wandy miał dzielnych przedstawicieli w p. koszykowej i rywalizował z powodzeniem z Lublinem na starcie, a jeszcze lepiej w pieśniach przy ognisku. „Wilcy morscy“ — mieli w sobie najmniej morskiego, gdyż z chwilą ukazania się ich żaglówki (20 m²) — „małe morze“ musiało się pienić, a skromna ich flotylla poza Helem nie ujrzała pełnego Bałtyku.

Obozy jednak wieczorami kopały „siekiery wojenne“ — rywalizacji i wzajemnie odwiedzały „znicz“ sąsiadów. Punktem kulminacyjnym w uroczystościach obozowych była wizyta Prezydenta Rzeczypospolitej Mościckiego w dniu 22 lipca. Niespodziewany dostojny gość zainteresował się mocno ludem harcerskim, zwłaszcza debiutantami obozowymi z Gdańska. Kwintensencją pracy na polu sportowym dla zaawansowanych zawodników-harcerzy był udział ich w „Dniu Zdrowia“. Obok zawodników „Marynarki Wojennej“ i „Kolonji Akad.“ — osiągnęli czołowe wyniki. Najlepsze wyniki wynosiły: 155 cm w skok zwyż — Barcz, 150 Rębowski, w kuli 10,06 Rębowski; wdal — 598 Obłamski. Na polu propagandy sportowej uczestnicy obozów — nie próżnowali: — przygotowując teren do zawodów, sędziując na zasadach i organizując zawody międzyobozowe. Szereg imprez sportowych jak: tennis, hippiczne, lek.-atl., łucznicze — to pole przydatności harcerza-sportowca i pracownika organizacyjnego. Poza tem „sportowaniem“ — mieszkańcy polany „harcowali“, a harce ich sięgały do odległych sadyb kaszubów, — do piasków Helu i „katowni“ w Gdańsku. Harcerzy najbardziej razili „wolnych obywateli“, nietyle barwą drelichowych bluz, ile śmiałością i sprężystością kroku tych, którzy przyśli odwiedzać „Stary Zygmuntowski Gród“ — nad Motławą.

Na wietrze, słońcu, przy ognisku i na harcach tężeje młodzież by dzielnie a godnie spełniać obowiązek przyszłych obywateli — żołnierzy.

Francja zdobywa puhar Davis-Cup.

Ostatni akt wielkiej bitwy, która na przeciąg 4 miesięcy zgromadziła 34 narody ze wszystkich części prawie świata, rozegrał się w stadjonie paryskim Rolland-Garros przy udziale tłumów publiczności, która sądząc z liczby bardziej interesowała się Davis-Cup'em, niż międzynarodowemi mistrzostwami Francji.

Zarówno ci, którzy na długi czas przed zawodami zaopatrzyli się w bilety, jako i „amatorzy ostatniej chwili“, dowiedziawszy się, że będzie grał Tilden zdążali skwapliwie do stadjonu.

Osoba wielkiego Billa stała się tak pociągającą, a jego mistrzowska gra tak legendarną, że sama obecność jego na korcie nadała finałowi niezwykłe znaczenie, budząc nienotowane dotychczas zainteresowanie.

Losowanie gier zmusiło Tildena i Lacoste'a zmierzyć swe siły w pierwszych dniach walk.

Poprzednie spotkania tych dwóch championów tak wyraźnie przemawiały na korzyść Lacoste'a, że większość zakładów była 5:1 dla Francuza. Ale przewidywania okazały się omylne, niezgodne z rzeczywistością, ponieważ Tilden obalając wszystkie prognostyki, zatrjumfował najpewniej nad Aligatorem.

Co uderzało najwięcej obecnych znawców, to że Tilden zmienił taktykę stosowaną dotychczas przeciwko Lacostowi, ten zaś osłabł w chwilach, w których, jak wskazuje historja przeszłych meczów, nabierał werwy, odporności i wytrzymałości granitu.

W Germantowcu, Forest-Hills, Wimbledonie okazywał się niezwyciężonym w chwilach krytycznych walk, gdy tymczasem Tilden zmęczony, zniechęcony obojętnem obliczem przeciwnika, zwalniał swój rytm i puszczał piłki w siatkę. Podczas ostatniego pojedynku było odwrotnie. Tilden mniej zmęczony, niż podczas poprzednich gier zachowywał zasoby energji, by wreszcie zmusić Lacoste'a do poddania.

W pierwszym secie, jak mówią Francuzi, Tilden był nieobecny, popełniał on bowiem tyle błędów zwłaszcza w rewersach, że Lacoste wygrywał, jak chciał.

W drugiem i trzeciem gra przybiera inny wygląd, mniej korzystny dla dotychczasowego zwycięzcy. Tilden odzyskuje pewność siebie, zbliża się do siatki, zmuszając Lacoste'a długiemi i szybkiemi piłkami do cofnięcia się wgłąb placu i po pewnych kombinacjach zdobywa punkt, stosując voleye skrzyżowane i smash'e, których odbić nie może Lacoste. Podczas tego dominuje on nad Lacostem, którego uderzenia nie mają tej długości, co w Wimbledon; starania zaś aby ominąć Tildena, pozbawiane precyzji, w dodatku przy silnym wietrze rzadko kiedy zmuszają Amerykanina do obrócenia się.

Czwarty set wyraźnie mówi o możliwości zwycięstwa Francuza, który odzyskuje znów początkową swą pewność i rozpoczyna ożywioną grę.

Ma się wrażenie, że zmęczony Tilden będzie pokonanym, w ostatnim secie uporem Aligatora. Po pierwszym jednak gemie widać, że „big Bill“ jest dalekim od ukończenia. Walka staje się zaciętą od chwii gdy sędzia ogłasza po trzy gemy. Tildenowi udaje się wspaniale „passing-skot“, zaś Lacoste popełnia podwójny błąd, jedyny w całym meczu.

Sędzia ogłasza 4:3 na korzyść Tildena, a w następnym głównym Lacoste wbija 3 piłki w palik. Z tym trzypunktowym prezentem załatwia się Tilden bardzo prędko, prowadzi 5:3, traci pierwszą piłkę z serwisu, tymczasem Lacoste odbija błędnie piłkę — dając tem samem zwycięski set Tildenowi.

Bez wątpienia dzień ten nie należał do najlepszych Lacoste'a. Widzieliśmy go, gdy miał więcej werwy, gdy potrafił być inicjatorem i kierownikiem bitwy, w której stale zagrażał przeciwnikowi, by osiągnąć wreszcie pewną wygraną. Tym razem stał się tylko obrońcą i to nie we wszystkich momentach szczęśliwym.

Wiljam Tilden zasłużył sobie na to zwycięstwo nietylko dlatego, że mógł walczyć do końca bez osłabienia, a z wyraźną przewagą, ale że umiał urozmaicić swoją taktykę bardziej, niż Lacoste.

Że miał odwagę i zdecydowanie, a wreszcie upór nadać swej grze ciągłość od początku do końca. Miała ona swe słabe strony, jednak okazała się jedynie zdolną przeciwstawić się pewnej i wypróbowanej technice młodego rywala.

Drugie spotkanie dnia, które rozegrał Cochet z Hennessey'em, miało charakter zupełnie inny.

Jest to zupełnie zrozumiałe. Wszak Tilden i Lacoste — to graczy z rozmysłem, to intelektualiści mogący z równem powodzeniem rozegrać partję szachów. jak partję tenisa. Widzi się tu jedną myśl, planowo i skutecznie rozwijaną.

Tymczasem podczas gry Cochet i Hennessey można być pewnym, że będzie się miało coś nieprzewidzianego, zadziwiającego, wspaniałego gdzie złe i dobre, najgorsze i zadziwiające dziwnie się zmiesza, budząc zachwyt i rozpacz widzów.

Francuz rozpoczyna grę przeciętnie, podczas gdy Hennessey odrazu w akcji okazuje się niebezpiecznym

Jego odbicia prawe i lewe, wykonane szybkim ruchem wstępującym zaskakują Cocheta.

W chwili podchodzenia do siatki widzi się często zatrzymanym przez chytre volleye, których nie może ściąć ze zwykłem opanowaniem.

Pomimo tego Cochet nie zdradza ani na chwilę zakłopotania, zdenerwowania, jest pewnym siebie, wierzy w swe zwycięstwo. Pierwszy set 7:5 wygrywa Amerykanin, w drugiem wszystkim się zdaje możliwe zwycięstwo gościa. Ale Cochet chce przeszkodzić powodzeniom przeciwnika. W chwili gdy mają po 7 gemów, Francuz decyduje się na zabranie dla siebie 15 i 16-go. Na początku trzeciego seta następuje znowu okres obojętności, urozmaicony wspaniałemi odbiciami i niezrozumiałemi błędami.

A gdy sędzia ogłasza po 3 gemy Cochet dzielnie rusza z miejsca i zdobywa dla siebie następne trzy.

Do tradycyjnego odpoczynku Francja prowadzi dwoma setami przed jednym Ameryki.

Gdy dwóch graczy wraca na kort, widzi się z pierwszego wejrzenia, że Cochet przeistoczył się. Drives, voleye, pół voleje i smash's, spadają ostro jak grad na biednego Hennesseya, który załamał się, nie mogąc przeciwstawić się nieoczekiwanej powodzi piłek.

Od tej chwili jest tylko jeden gracz na korcie; w ciągu 10 minut Cochet zdobywa 6 gemów. i zwycięstwo.

Gra podwójna Cochet-Borotra i Tilden-Hunter przynosi wygraną Francuzom, po partji najbardziej emocjonującej we Francji, od chwili gdy francuscy gracze stali się pierwszymi w świecie.

Podczas ostatnich piłek tego niezapomnianego meczu wszyscy byli dyszącym niepokojem zawieszeni na każdym ruchu grających mistrzów, gdyż każdy z nich miał nieocenioną wartość. Każdy punkt zarobiony lub stracony przez Cocheta i Borotrę, pogrążał rodaków w przepaść radości lub rozpaczy. A gdy po długiem i intensywnem oczekiwaniu Hunter odbił ostatnią piłkę w siatkę nie wiedziano co robić: krzyczeć, klaskać czy milczeć, aby odnaleść trochę spokoju i uporządkować rozgorączkowany umysł.

Pierwsze gemy sobotnie nie przyniosły rozczarowania widzom. Odrazu walka „od pierwszego serwisu Borotry zarysowała swe zdeklawane oblicze.“ Szkoda tylko, że została przerwana wskutek deszczu.

Baskijczyk i Ljończyk po raz pierwszy grając razem nabrali zaraz pełnego rozpędu.

Nazajutrz przy udziale 13 tysięcy widzów rozpoczął się mecz od rezultatu dnia poprzedniego 3:2 dla Francji.

Jak było do przewidzenia Tilden swemi serwisami, jak z katapulty, wyrzucał gemy dla siebie.

Lecz nie na długo.

Natychmiast Baskijczyk i Ljończyk, wziąwszy się do roboty pożłobili ciemną głąb kortu volejów drives, jak błyskawicami i zabrali pierwszy set dla siebie 6:4.

Porozumiewanie się wzajemne dotychczas nie okazało się doskonałem, teraz dzięki „à toi“ i „à moi“, wprowadzono sprawiedliwy podział pracy.

Drugi set bezwątpienia okazał się najbardziej patetycznym z całego meczu, trzymając przez cały czas dwie drużyny w napięciu nerwowem, by wyzyskać błąd, lub obrócić piłkę.

Przy 5:4 dla Francji Cochet i Borotra mieli dwie piłki setowe, które po serwisie Tildena zdołały im się wymknąć. Przy 6:5 dla nich, mieli znów 15:40 podczas serwisu Huntera.

Jednak i te stracili wskutek kilku błędów Borotry, który właśnie w tej chwili wskazywał lekkie osłabienie.

Krótko mówiąc set drugi przeszedł do Tildena, za co otrzymał sprawiedliwe frenetyczne oklaski.

Dzięki jego pracy mecz miał się przeciągnąć do 5 setów.

Francuski Baskijczyk znany ze swego temperamentu walczącego postanowił odbić to zwycięstwo, serwując jak nigdy, skacząc tak wysoko i daleko, jak tego dawno nie widziano, przylgnął z Cochetem do siatki.

Znów Francuzi rozpętali swe dzieło zniszczenia lobs. drive's, chops, i t. d., wszystko spałaszowane. Trzeci set 7:5 dla Francuzów.

W czwartym secie Tilden wykazał swój nadzwyczajny „comeback“, którego ciężkie zadanie wykończenia, on jeden posiadł z wielkich mistrzów.

Wywiązała się walka i to walka dzika w okolicach siatki.

Ale wspaniały serwis z Katapulty Tildena oraz godny podziwu sposób zachęcania młodszego Huntera przechylił wagę na stronę Amerykan 6:4.

Partja teraz stawałą się olśniewającą, bo po dwa sety z każdej strony. Do kogo będzie należał piąty.

Wkrótce już widziano, gdyż od tej chwili Borotra wprost się rozpętał. A ponieważ Cochet tylko na to oczekiwał 4 gemy z rzędu zostały zdobyte dzięki wspaniałym serwisom „Borocco“ i odbiciom piłek, które wydawały się nie do przyjęcia. To zadecydowało o wyraźnej przewa-

dze Francuzów. Tilden robił nadludzkie wysiłki, ale te zakończyły się zdobyciem tylko dwóch gemów.

Wynik ogólny 6:4, 6:8, 7:5, 4:6, 6:2.

Następne partje: Cochet-Tilden i Lacoste-Hennessey, nie posiadały już tylu ciekawych momentów, stały się one tylko dodatkiem do właściwych walk.

Niespodzianką jedynie była przegrana Tildena do Cocheta i to w tak skandaliczny wprost sposób 7:9, 6:8 4:6. A zatem przegrana w trzech setach. Gra była zupełnie równa, nie widziało się przewagi widocznej Francuza, dawało się jednak zauważyć pewne zaniepokojenie na twarzy Tildena, co świadczyło o jego zmęczeniu i płynących stąd, jak chcą niektórzy nieszczęściach.

Cochet tymczasem grał pewnie, wyraźnie, zdążając do zwycięstwa.

Spotkanie Lacoste—Hennessey, posiadało jeszcze mniej uroku. Nie mogła to być już partja decydująca o zwycięstwie, jednej lub drugiej strony, a raczej jednym z dodatkowych korzystnych punktów dla gospodarzy. Sprzyjały temu też okoliczności gdyż załamany Hennessey psychicznie w spotkaniu z Cochetem, nie może się zdobyć na dzielny opór wobec o wiele lepszego gracza.

To też przegrywa 4:6, 6:1, 7:5, 6:3.

W ogólnej punktacji zwyciężyła Francja 4:1.

* * *

Czyż trzeba dodawać, że Jean Borotra i Henri Cochet byli potem niesieni z tryumfem, ze szatnia ich ucierpiała od ataków ich adoratorów, że najwięksi ludzi państwa i najtęższe asy sportu z Georges Carpentierem na czele przychodzili im winszować i dziękować za tak piękny wynik?

Nie! Zwycięstwo osiągnięte przez nich — zdobycie po raz wtóry puharu Davisa, utwierdzenia sławy i tężyzny tenisu francuskiego na najwyższych szczytach sportowych wszechświata, posiada o wiele większe znaczenie społeczne i sportowe, jak dodatki te, choć szczere, bo płynące z głębi serca rodaków.

C.

Przegląd piśmiennictwa obcego.

BULLIARD H.: Visage et Cuir chevelu, Massage, Nobilisation, Ultraviolet, suivis d'une formulaire pratique. 149 p. Fr. 13.

MORTON G. F.: Hike and Trek. Education in the School of Adventure. With foreword by sir Allas Cobham ahd epilogue by sir Robert Baden Powell. Cr. 8vo. pp. 161. Sh. 3/6.

SANDILANDS G. S.: Atalanta or the future of sport. Fcap. pp. 117. Sh. 2/6.

HIRN S.: Hockey. (66 S.) 8⁰ Rm. 2.60, Lw. 3.40.

KÜHN WALTER: Turn-, Spiel- und Sportbücher in Schüler, Lehrer- und Vereinsbüchereien. (34 S.). 8⁰. Rm. 1.

PLIQUET W.: Rumpfgymnastik zu Zweien. (47 S.) 8⁰. Rm. 1.50.

ZÜLLCHNER PAUL: Der Massenschwimmunterricht in Schulen und Vereinen. (32 S.) kl. 8⁰. Rm. —.75.

SCHULTE Rob. Werner: Die Psychologie der Leibesübungen. Ein Überblick über ihr Gesamtgebiet. (XI, 120, XXXXII S.) 8⁰. Rm. 5.—.

ROWING Almanack and Oarsmans Companion, The. 1928. 18 mo. pp. 253. Sh. 4/.

ROWING and Sculing. By „Stroke“. Cr. clo. swd. limp. /9d.

AYRE'S Lawn Tennis Almanack and Tournament Guide, 1928. Edited by A. Wallis. Myers. pp. 618. Sh. 2/6.

HANCOCK H. I. and Higashi H.: The Complete Cano Jiu-Jitsu Jiudo. The Official Jiu-Jitsu of the Japanese Gouvernement. Illus. by over 500 plates from life and 4 chats. (2nd English edn.). 8vo. pp. 552. Sh. 10/6.

HEALTH and Strenght Anhual 1928. A guide to athletic, weight-liftling, and sporting records, and physical culture directory. With special articles by experts. Cr. 8vo. pp. 132. Sh. 1/.

THE Golfer's Handbook. 1928. Cr. 8vo. pp. 902. Sh. 7/6.

WISDEN'S Cricketer's Almanack 1928. Containing full scores and bowling analyses of chief mathes, with portraits of 5 cricketers of the year. Fcap. 8vo. bds. Sh. 7/6.

SANDILANDS G. S.: Atalanta or the Future of the Sport. Fcap. pp. 117. Sh. 2/6.

TILDEN W. T.: Match Play an the Spin of the Ball. With 39 illus. Cr. 8vo. pp. 156. Sh. 5/.

CABANES: Esculape chez les artistes. 403 p. Avec 198 fig. Fr. 15.

GAND Dr. PIERRE: La Santé de l'enfant par l'hygiene du nez, de la gorge et des oreilles. In-16. Fr. 6.

LUTEMBACHER: Structure des muscles striés. 155 p. et 103 fig. Fr. 45.

COMPTE rendu du Congrès international d'hygiene, d'octobre 1927. In 8 raisin. 344 p. Fr. 35.

JOTTKOWITZ P.: Lehrbuch der Unhallheilkunde. (XI, 280 S.) 4⁰. Rm. 13, Lw. 15

PARISER TURF. Ein Führer durch Zucht und Rennsport Frankreichs u. Englands. Bearb. von R. Schultze. 1928. (400 S.) 8⁰. Rm. 4.

SÜPFLE KARL: Leibesübungen und Hygiene. Festrede. (21 S.) 8⁰. Rm. 1.

FESTSCHRIFT zur Feier des 25-jährigen Bestehens der Sektion Männer-Turn-Verein München des Deutschen und Österreichischen Alpenverein e. V. 1902—1927. (31 S.) m. 1. Fig. 8 farb. Taf.). gr. 80. Rm. 2.

SIPPEL HANNS: Sport, Turnen, Gymnastik und Tanz. (155 S.) 8⁰ Rm. 3.80.

BLUEMCKE ADOLF: Die Körperschule der deutschen Frau im Wandel der Jahrhunderte (269 S.) 8⁰. Rm. 4., Hlw. 5.

MORAN PAUL: Moderne Tänze. 2 erg. u. erw. Aufl. (165 S.) 8⁰ Rm. 1.20.

Do nabycia w księgarni Trzaska, Evert & Michalski, Warszawa, gmach Hotelu Europejskiego.

Pisma nadesłane do Redakcji.

„Kierownik Stowarzyszeń Młodzieży" (nr. 9) jest poświęcony przygotowaniom do „Święta Młodzieży", które w tym roku przypada na dzień 18. listopada, w pierwszą niedzielę po dniu św. Stanisława Kostki, patrona Stowarzyszeń Młodzieży Polskiej. Bliższe wskazówki dla urządzających wieczornice w dniu „Święta Młodzieży", oraz materjały wydawnicze na tę uroczystość znajdują się w artykule p. t. „Co zamówisz przed „Świętem Młodzieży"? (L.) Numer szczegółowo omawia wielki postęp organizacji Zjednoczenia Młodzieży Polskiej, który znajduje wyraz w sprawozdaniu Zjednoczenia Młodzieży Polskiej za rok 1927. Przedstawiają to dokładnie artykuły p. t. „Rok naszej pracy w świetle statystyki" (C.-ówna). „W. F. i P. W. w naszej organizacji w świetle cyfr" (W. Jaroszewski). W innych artykułach znajdujemy ułożony program pracy organizacyjnej (C. W.), ciekawe sprawozdanie „Z bratnich organizacyj zagranicą", i wykład ks. H. Weryńskiego, p. t. „Idą czasy, których znamieniem będzie wyścig pracy". Numer uzupełniają wiadomości „Z naszych doświadczeń", „Okruchy organizacyjne", „Kronika", „Z życia Związków", „Rezolucje" oraz przegląd recenzyjny czasopism i książek. Numer zawiera szereg niezwykle interesujących wiadomości o rozwoju i organizacji młodzieży zrzeszonej w Zjednoczeniu Młodzieży Polskiej. Adres redakcji Poznań, Pocztowa 15. Cena pojedyńczego numeru 1,20 zł

Kronika.

Na posiedzeniu lekarzy szkolnych w Ministerstwie W. R. i O. P. w dniu 19. stycznia 1928 r. przewodniczący Dr. Kopczyński zwrócił uwagę na miesięcznik „Higjena ciała i sport", uważając to pismo jako odpowiednią lekturę w szkole dla uczniów i poleca je uwadze lekarzy szkolnych.

Studjum Wych. Fiz. przy Uniwersytecie Poznańskim. W roku akademickim 1928/29 będą czynne następujące kursy:

1. Kurs trzyletni pełny, uprawniający do stopnia „magistra wychowania fizycznego" (nadto zaś, po dwuletniej praktyce, do egzaminu nauczycielskiego dla szkół średnich i seminarjów nauczycielskich). Program ogłoszono w spisie wykładów Uniw. Pozn. Termin zgłoszeń do 15-go września.

Studjum pełne (wraz z prawami otrzymania dyplomu magistra wychowania fizycznego) jest dostępne także dla studentów Wydziału lekarskiego, z pewnemi ulgami co do ćwiczeń cielesnych (patrz spis wykładów).

2. Kurs trzyletni uproszczony dla studentów (ek) Wydz. humanist. i mat.-przyr., uprawniający do nauczania ćwiczeń cielesnych w szkołach średnich na mocy okólnika Min. W. R. i O. P. z dnia 3 lutego 1927, Nr. O. Prez. 14252/26 Program ogłoszono jak wyżej. Zgłoszenia bezpośrednio po zapisie na dany Wydział.

3 Wykłady higjeny szkolnej i zasad wychowania fizycznego dla kolokwjów i egzaminów, wymaganych przy osiągnięciu kwalifikacji na nauczycieli szkół średnich (tylko w trymestrze jesiennym i zimowym).

4 Ćwiczenia cielesne dla studentów (ek) wszystkich Wydziałów (bezpłatne). Gimnastyka, lekka atletyka, gry, szermierka, rytmika, plastyka, tańce narodowe, ćwiczenia harcerskie, pływanie, wiosłowanie.

Dla dopuszczenia do ćwiczeń wymagane: wiek 18-30 lat, dobry stan zdrowia i odpowiednia sprawność fizyczna. Zgłoszenia osobiste i pisemne (z załączeniem odpowiedniego kwestjonarjusza, który Dyrekcja Studjum wysyła na żądane, a dalej matury, metryki, świad. zdrowia, życiorysu, ew. świad. sokolich, harcerskich i t. p.) do Dyrekcji Studjum, Poznań 3, Park Wilsona).

Powołanie do życia Komitetu do walki z reumatyzmem. W Państwowej Szkole Higjeny, z inicjatywy dyr., b. ministra, Dra W. Chodźki,

odbyło się posiedzenie organizacyjne pod przewodnictwem Dra Henryka Kłuszyńskiego, w sprawie utworzenia komitetu walki z reumatyzmem. Wygłoszone zostały referaty o rozmiarach cierpień reumatycznych na Zachodzie i sposobach walki z niemi, oraz o stanie reumatyzmu w Polsce, na podstawie danych statystycznych Po ożywionej dyskusji, jaka się rozwinęła nad referatami, zebrani jednogłośnie uchwalili założenie Komitetu Polskiego z b. ministrem D-rem Chodźką na czele Wobec pilności sprawy, postanowiono przystąpić niezwłocznie do akcji czynnej i zgodnie z odpowiednim punktem statutu nawiązać kontakt ze wszystkiemi zainteresowanemi instytucjami. Jako wyraz zewnętrzny istnienia w Polsce Komitetu Narodowego oraz celem poznania całokształtu zagadnienia reumatycznego, uchwalono wydelegować jednego z członków zarządu do Anglji, na przygotowujący się tam zjazd międzynarodowy komitetów walki z reumatyzmem

Pozatem, uchwalono podjąć tytułem próby akcję przeciwreumatyczną na terenie Amelina.

Przymusowe badania dentystyczne w szkołach. Czem jest brak zębów, dowiadujemy się o tem dopiero w późniejszym wieku. W młodości o tem się nie myśli, co gorsza, nie myślą o tem również rodzice i to jest głównie przyczyną wielu naszych trosk dentystycznych w późniejszym wieku.

Doceniając znaczenie zębów dla zdrowia, Ministerstwo oświaty postanowiło wprowadzić z nowym rokiem szkolnym tak zwany nadzór dentystyczny w szkołach.

Rejonowi lekarze szkolni po wsiach. Dziatwa szkolna na wsi pozbawioną była dotychczas opieki lekarskiej, gdyż urząd lekarzy szkolnych istniał tylko w miastach.

Obecnie Ministerstwo oświaty postanowiło wprowadzić nadzór lekarski nad dziatwą szkolną także i po wsiach. Z nowym rokiem szkolnym ustanowione będą stanowiska lekarzy rejonowych którzy mają objeżdżać poszczególne wsie.

Kto może być lekarzem Kasy Chorych? Okręgowy Urząd Ubezpieczeń w Warszawie zwrócił się do Wojewódzkiego Urzędu zdrowia Województwa warszawskiego o ustalenie norm, któremi kierować się winny Kasy Chorych przy obsadzaniu stanowisk lekarzy-specjalistów. Urząd zdrowia powołał specjalną komisję Kas chorych, która ustaliła następujące zasady przyjmowania lekarzy:

„Kasy chorych przy obsadzaniu wakujących stanowisk lekarskich winny przyjmować lekarzy, którzy się wykażą conajmniej dwuletnią praktyką lekarską w szpitalu. – W ciągu tych dwóch lat praktyki szpitalnej lekarz powinien zapoznać się z interną, pedjatrją i chirurgją. Pożądane jest również zaznajomienie się z innemi specjalnościami. Na stanowiska lekarzy-specjalistów Kasy chorych powinny przyjmować lekarzy, którzy poza rokiem pracy szpitalnej, przewidzianym w ustawie, mają za sobą praktykę w danej specjalności, w klinice lub w oddziale szpitalnym, zaświadczoną przez szefa kliniki lub oddziału w granicach od lat dwóch do czterech, zależnie od specjalności.

Przy obsadzaniu stanowisk kierowniczych w szpitalach i sanatorjach kasowych, specjalistom należy stawiać wyższe wymagania z uwzględnieniem zdolności administracyjnych. Dla lekarzy naczelnych Kas Chorych wymagana jest obok uzdolnień administracyjnych, dłuższa praktyka lekarska".

Odpowiedzialność lekarzy za uszkodzenia zdrowia przez nieostrożność. Sąd Najwyższy wydał ostatnio zasadniczy wyrok w sprawie odpowiedzialności lekarza za pozbawienie życia lub uszkodzenie zdrowia przez nieostrożność. Oskarżonym był pewien lekarz prowincjonalny, dr. M. przez swego pacjenta.

Dr M. dwukrotnie prześwietlał w ciągu jednego dnia pacjenta promieniami Roentgena, poczem na plecach pacjenta pojawiły się rany oparzenia, zaś stan zdrowia uległ znacznemu pogorszeniu. Znawca biegły uznał stan zdrowia skarżącego za bardzo ciężki, a uszkodzenia za trwałe. Sąd okręgowy w II ej instancji skazał doktora M. na 500 zł. grzywny i 2 tygodnie aresztu.

Sąd Najwyższy rozważając tę sprawę, wyrok poprzedni uchylił, wydając zasadnicze orzeczenie w sprawie odpowiedzialności lekarza. Dla skazania lekarza, orzekł Sąd Najwyższy, za zastosowanie zabiegu, którego skutkiem była śmierć lub uszkodzenie zdrowia pacjenta, niedość, by sąd ustalił według swojego przekonania związek przyczynowy między prześwietlaniem promieniami Roentgena a oparzeniem, niedość wyrazić przekonanie, że lekarz powinien był stosować ten środek ostrożniej, lub nie stosować go wcale, lub przedtem przedsięwziąć inne czynności, natomiast obowiązany jest Sąd ustalić, że lekarz działał wbrew ustalonym, lub ogólnie przyjętym wymogom i wskazów-

kom nauki i odstąpił od nich wskutek niedbalstwa, nieostrożności lub lekkomyślności.

Tylko więc w tym wypadku może odpowiadać lekarz za pozbawienie życia lub uszkodzenia zdrowia przez zastosowanie zabiegu.

Jajo odgrywa wśród środków spożywczcch wielką rolę. Wiemy, że bardzo często polecają przy intensywnem odżywianiu spożywanie wielkiej ilości jaj, masła i mleka. Nie jest jednak obojętnem jak my je spożywamy. Spożywanie jaj surowych nie jest godnem polecenia (przedewszystkiem u ludzi chorowitych z dolegliwościami żołądkowemi). Jajo tworzy bowiem wtedy masę ciągnącą się, która uniemożliwia wniknięciu sokom trawiennym przewodu pokarmowego i należytego przygotowania go do wchłonięcia przez jelita. Składniki pożywne jaja nie zostają należycie wykorzystane przez organizm, a nawet mogą wywołać pewne zaburzenie w przewodzie pokarmowym przedewszystkiem dzieci i osób z dolegliwościami przewodu pokarmowego. To samo odnosi się i do jaj zgotowanych na miękko. Można jednak i jaja na miękko ugotować tak, że wszystkie składniki zostaną wykorzystane w należyty sposób przez organizm; moment jednak w czasie gotowania trudno uchwycić. Jajo zgotowane na twardo pozwala wprost idealnie wykorzystać wszystkie jego składowe części. Dokładnie rozdrobnione w jamie ustnej umożliwia należycie działanie sokom trawiennym. Jeżeli jajo ugotowane na twardo przed spożyciem rozetrzemy np. na tarku to wówczas soki trawienne działają na najdrobniejsze cząsteczki i nawet u dzieci nie wywoła wtedy spożycie jaja żadnego zaburzenia. Jaja w zupie, pieczywie i t. d. również nie mogą spowodować żadnych zaburzeń, ponieważ wtedy zostają one rozbite na drobne cząsteczki łatwostrawne. Kto chce spożyć surowe jaja powinen dokładnie wymieszać żółtko z białkiem, dodać nieco cukru lub miodu i łyżeczkę soku z cytryny.

Czyszczenie szczoteczką zębów wymaga dokładnego czyszczenia z wszystkich dostępnych stron każdego zęba i pewnego sposobu postępowania, ażeby upewnić się, że czyszczenie odbywa się należycie. Nie należy czyścić tylko w ten sposób, że szczoteczką wykonywa ruchy po przedniej względnie bocznej powierzchni zębów w kierunku od przodu ku tyłowi ale także szczoteczka w górnych zębach powinna posuwać się od góry ku dołowi, w dolnych od dołu ku góry. Na granicy bowiem dziąseł i zębów usadowiają się resztki pokarmów jak i inne nie obojętne dla zębów substancje, które nadają zębom brudne zabarwienie a w dalszym ciągu ulegając rozkładowi powodują stan zapalny w jamie ustnej. Ten sposób czyszczenia wpływa korzystnie i na dziąsła, te bowiem w zdrowym stanie w wielkiej mierze przyczyniają się do utrzymania zębów, niedopuszczając do zmiany położenia czy do wypadania ich. Jeżeli przy takiem czyszczeniu dziąsła krwawią i jeżeli po kilkudniowem czyszczeniu krwawienie nie ustępuje, jest to najlepszą oznaką, że dziąsła są schorzałe i że trzeba je leczyć.

Słońce — największy dobroczyńca ludzkości. Od zarania ludzkości słońcu oddawano bałwochwalczą cześć. Ludzie pierwotni czcili w niem swe największe bóstwo, niezastąpione, życiodajne, cudowne. Lecz z biegiem czasu bezkrytyczny zachwyt dla słońca - czarodzieja zaczął ustępować miejsca dociekliwemu zainteresowaniu. Powoli zaczęto wykrywać coraz to inne, coraz bardziej uderzające właściwości słońca, a krąg jego władania rozszerzał się dla umysłu ludzkiego coraz bardziej.

Więc przedewszystkiem zdołano dociec, że słońce jest — lekarzem. Pod jego wpływem różne choroby zanikają, a owładnięty niemi organizm, poddany kuracji słońca-lekarza, powraca do zdrowia. Najpierw stwierdzono sam fakt, później powtarzanie się, a wreszcie stałość tego zjawiska. Wyłaniał się jakiś tajemniczy zwiazek pomiędzy słońcem a zdrowiem człowieka. Dociekania naukowe rozciągnęły tę współzależność na wszelkie wogóle ciała żywe i martwe, stałe, lotne i płynne w przyrodzie. Więc słońce nietylko jest czynnikiem leczniczym przy rachityzmie, czyli tzw. popularnie angielskiej chorobie u dzieci, lecz pozbawione słońca rośliny karłowacieją, niektóre zwierzęta zapadają na pewne choroby, człowiek, pozbawiony słońca, traci najcenniejszy skarb życia — wzrok itd.

Umysł ludzki nie zadowolił się jednak samem tylko stwierdzeniem faktu, począł go badać, analizować, dążąc do objęcia jakąś wspólną regułą. Gdy ustalono tożsamość lekarza, poczęto podpatrywać metody leczenia Na tej drodze dociekań i obserwacyj ustalono niezwykłe właściwości promieni ultrafioletowych. One to są tym cudownym środkiem uzdrawiającym słońca lekarza, ich działanie wywiera wpływ na organizm ludzki, wyzwala go od pewnych chorób, zasila nową energją życiową. Obok więc dobroczynnej ciepłoty, udziela-

nej przez słońce, poznano również dobrodziejstwa jego promieni o dziwnych własnościach leczniczych. Wciąż jednak przypisywano jedynie ciepłocie wpływ na wzrost. Opierano się na fakcie, że im bardziej na północ i im chłodniej, tem uboższa i mniej bujna jest roślinność i mniejsza różnorodność świata zwierzęcego.

Jednak wynalezienie lampy kwarcowej, wytwarzającej promienie ultrafioletowe, obaliło to przeświadczenie. Stwierdzono, że nietyle ciepłota słoneczna, ale właśnie promienie ultrafjoletowe wywierają wpływ na wzrost. Przekonano się o tem na doświadczeniach z kurzemi jajami. Jak wiadomo, stosowane jest sztuczne wylęganie jaj kurzych zapomocą umieszczenia ich w specjalnych przyrządach, tzw. inkubatorach. Dawało to jednak niedostateczny procent wylęgniętych kurcząt, gdyż na sto jaj, umieszczonych w inkubatorach, wylęga się zaledwie od 30 do 50 kurcząt, ponadto kurczęta te bardzo są wrażliwe na krzywicę. Ponieważ krzywicę leczy się naświetlaniem lampy kwarcowej, więc poddaniem wpływowi promieni ultrafjoletowych nasunęło się przepuszczenie o potrzebie poddawania jaj w inkubatorach wpływowi promieni ultrafjoletowych. Skutek był nadspodziewany. Ze stu jaj w inkubatorach wylęgało się 80—95, a nawet do 100 kurcząt. Mało tego, zaczęto naświetlać kury i pod wpływem promieni ultrafjoletowych, nośność kur zwiększyła się znakomicie.

Badania uczonych ustalały coraz szerszy zakres wpływu promieni słonecznych, promieni ultrafjoletowych na życie człowieka. Ostatnią w tej dziedzinie zdobyczą jest odkrycie tzw. witaminy D. powstającej na pokarmach pod wpływem promieni ultrafjoletowych. O tem odkryciu, dokonanem przez amerykańskiego uczonego, prof. Steenbocha, można powiedzieć, że umożliwia ono zwielokrotnienie pożywności niemal wszystkich pokarmów. Prof. Steenboch dokonywał doświadczeń na szczurach, chorych na krzywicę, które po naświetleniu lampą kwarcową odzyskiwały zdrowie. Spróbował poddać działaniu promieni ultrafjoletowych szczury zdrowe, a więc niejako „naładować“ je temi promieniami, poczem je pozabijał i ich wątrobę dał do zjedzenia szczurom chorym — po paru dniach odzyskały zdrowie. Ponowił te próby z innemi pokarmami, dawanemi szczurom chorym i zawsze skutek był ten sam: szczury powracały do zdrowia. Witamina D ma tę własność, że umożliwia organizmowi wchłanianie i zatrzymywanie ze spożywanych pokarmów wielkiej ilości wapnia, który przyczynia się do uodpornienia organizmu przeciw chorobom. Witaminy D mogą się tworzyć na niemal wszystkich pokarmach, z wyjątkiem cukru i soli, a więc na mące, kapuście, maśle, mleku, jajach, sałacie, kartoflach, ryżu i mięsie, zwiększając znacznie ich pożywność.

Obecnie prof Steenboch pracuje nad skonstruowaniem niewielkiego przyrządu, któryby umożliwiał w każdym domu naświetlanie pokarmów promieniami ultrafioletowemi, a tem samem „naładowanie“ ich witaminami D.

Państwowa Naczelna Rada Zdrowia. Rada ta jest organem doradczym i opinjodawczym Ministra Spraw Wewnętrznych w sprawach sanitarnych.

Do zakresu jej działania należy:

1. rozważanie i opinjowanie projektów ustaw oraz zasadniczych rozporządzeń z zakresu spraw zdrowotnych i higjeny społecznej:

2 rozważanie spraw, dotyczących zdrowotności i higjeny społecznej, a wymagających łącznej działalności władz państwowych i samorządowych oraz czynników społecznych;

3. rozważanie zamierzeń i omawianie akcji poszczególnych władz centralnych w sprawach zdrowotnych i higjeny społecznej, prowadzonych przez te władze, w celu koordynowania działalności i zapewnienia zainteresowanym władzom potrzebnego wzajemnego współdziałania;

4. rozważanie i opinjowanie wszelkich innych spraw z dziedziny zdrowotności publicznej, wnoszonych do Państwowej Naczelnej Rady Zdrowia przez Ministra Spraw Wewnętrznych;

5. przedstawianie z własnej inicjatywy Ministrowi Spraw Wewnętrznych a za jego aprobatą i pośrednictwem i innym władzom centralnym, projektów nowych środków i zarządzeń, mających na celu rozwój zdrowotności w Państwie i usunięcie braku w tej dziedzinie

Skład Państwowej Naczelnej Rady Zdrowia stanowią:

1—3. Trzej przedstawiciele Ministerstwa Spraw Wewnętrznych, a mianowicie: Dr. E. Piestrzyński

Dyrektor Departamentu Służby Zdrowia, Dr. J. Adamski, Zastępca Dyrektora Departamentu, i Dr. W. Chodźko, Kierownik Państwowej Szkoły Higjeny, b. Minister Zdrowia Publicznego.

4—10. Po jednym przedstawicielu Ministerstwa: Spraw Wojskowych, Pracy i Opieki Społecznej, Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego, Rolnictwa, Komunikacji, Robót Publicznych oraz Przemysłu i Handlu w osobach: p. pułk. D-ra W. Gorczyckiego, Zastępcy Szefa Departamentu Sanitarnego Min. Spraw Wojsk., Naczelników Wydziałów: p. Bronisława Krakowskiego, D-ra Marjana Reitera, D-ra Jana Kiszkiela, oraz Radców ministerjalnych: p. inż. B. Pawlucia i p. B. Lubińskiego

11. Dr. Ludwik Hirszfeld, jako zastępca Naczelnego Dyrektora Państwowego Zakładu Higjeny.

12—16. Przedstawiciele Wydziałów Lekarskich Uniwersytetów w Polsce po jednym od każdego Uniwersytetu: Prof. Dr. A Czyżewicz z Warszawy, Prof. Dr. St. Ciechanowski z Krakowa, Prof. Dr. Wł. Sieradzki ze Lwowa, Prof. Dr. Piasecki z Poznania i Prof. K. Karaffa-Korbutt z Wilna.

17 i 18. Przedstawiciel Akademji Medycyny Weterynaryjnej we Lwowie Prof. Dr. Zygmunt Markowski, oraz przedstawiciel Wydziału Weterynaryjnego Uniwersytetu w Warszawie, Prof. Magister J. Gordziałkowski.

19 Przedstawiciel Naczelnej Izby Lekarskiej Dr. J. Bączkiewicz, Przewodniczący Naczelnej Izby Lekarskiej.

20. Przedstawiciel Związku Miast Dr. Józef Zawadzki.

21. Przedstawiciel Związku Sejmików Powiatowych p. Józef Bek.

22 Przedstawiciel Zarządu Ogólno-Państwowego Związku Kas Chorych Dr. Henryk Kłuszyński.

23—37. Pięciu członków, powołanych przez Ministra Spraw Wewnętrznych z pośród przedstawicieli naukowego świata lekarskiego i znawców spraw higjeny oraz administracji sanitarnej w osobach: p. p. Prof. D-ra Gantkowskiego z Poznania, D-ra P. Rudzkiego z Krakowa D-ra B. Koszutskiego z Kalisza i D-ra A. Tomaszewskiego z Łodzi.

Przewodniczącym Państwowej Naczelnej Rady Zdrowia jest Minister Spraw Wewnętrznych, jego zastępcą Dyrektor Departamentu Służby Zdrowia w Ministerjum Spraw Wewnętrznych.

Przepisy, normujące organizację Państwowej Naczelnej Rady Zdrowia, przewidują, iż Rada ta wyłoni dla poszczególnych kierunków swej działalności sekcje, którym może przekazać wydawanie opinji i uchwalanie wniosków w ramach kompetencji Rady. Za zgodą Ministra Spraw Wewnętrznych w skład sekcji mogą wejść z prawem głosowania osoby, kooptowane przez Państwową Naczelną Radę Zdrowia z poza członków Rady.

Do udziału w posiedzeniach Państwowej Naczelnej Rady Zdrowia oraz jej sekcji mogą być ponadto zapraszani rzeczoznawcy, mający głos doradczy.

Państwowa Naczelna Rada Zdrowia opracowuje swój regulamin wewnętrzny, który uzyskuje moc obowiązującą po zatwierdzeniu go przez Ministra Spraw Wewnętrznych.

REDAKTOR NACZELNY I ODPOWIEDZIALNY: PROF. UNIW. DR ZDZISŁAW STEUSING.

Wydawnictwo miesięcznika „HIGJENA CIAŁA I SPORT" we Lwowie, ul. Leona Sapiehy l. 9.
Telefon 34-17. — Prenumerata kwart. wynosi: 4 50 — półrocz 9 — roczna Zł. 17 — Konto P.K.O. 304.305

DRUKARNIA A. GOJAWICZYŃSKIEGO, LWÓW KOPERNIKA 20. NALEŻYTOŚĆ POCZTOWĄ OPŁACONO RYCZAŁTEM